سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس (١٥)

الإعداد النفسى للناشئين

(دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين - الإداريين - أولياء الأمور)

الدكتور
أسامة كامل راتب
أستاذ علم النفس -بكلية التربية الرياضية- جامعة حلوان
حائز لجائزة الدولة التشجيعية فى علم النفس
عضو الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضى
عضو مجلس إدارة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥م

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة
ت : ٢٧٥٢٩٨٤، ٢٧٥٢٧٣٥، فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥
www.darelfikerelarabi.com
INFO@darelfikerelarabi.com

٧٩٦،٠٠١٩ أسامة كامل راتب.
أ س إ ع الإعداد النفسى الناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين ، الإداريين ، أولياء الأمور/ أسامة كامل راتب. - القاهرة: دارالفكر العربى، ٢٠٠١.
٤٨٨ص: : إيض ؛ ٢٤سم. - (سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس ؛ ١٥) .
بيليوجرافية : ص٤٨٣-٤٨٨ .
تدمك : ٠-١٤١١-١٠-٩٧٧
١-علم النفس الرياضى. ٢-الأطفال-تدريب. ٣-الأطفال - رعاية . أ - العنوان . ب - السلسلة .

الغلاف والإخراج التشكيلى

أ . د . أمين الخولى

تصميم وإخراج فنى

حسام حسين أنيس

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

تصدر هذه السلسلة بغرض النهوض بمستوى المراجع والكتب فى مجال التربية وعلم النفس والاجتماع بحيث تشتمل على أحدث ما صدر فى هذا المجال عالميا مع معالجته بمنظور ورؤية عربية مدعمة بخبرات الخبراء.

ويسر اللجنة الاستشارية أن يشارك أصحاب الفكر والكتّاب وأساتذة الجامعات بنشر مؤلفاتهم المتميزة فى تلك السلسلة.

وتضم اللجنة الاستشارية التى تناقش هذه الأعمال قبل صدورها مجموعة من خيرة علماء التربية وعلم النفس فى مصر والعالم العربى، وهم:

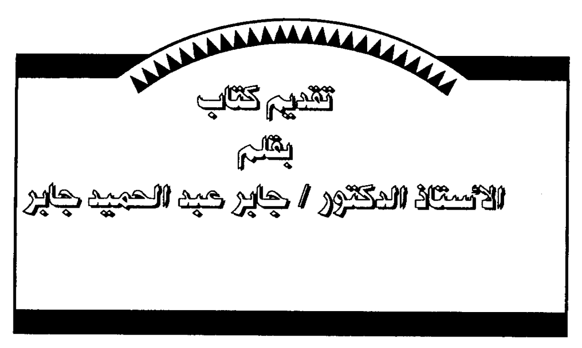
جميع المراسلات والاتصالات على العنوان التالى:

دار الفكر العربى

سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس

٩٤ شارع عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة

ت: ٢٧٥٢٩٨٤ - فاكس: ٢٧٥٢٧٣٥



إن كل برنامج تدريب ينبغى أن يستند إلى تقييم الحاجات لكى يكون للتدريب هدفه وسببه العقلانى . . وتتوافد الأساليب البحثية والتحليلية التى تمكن من جمع البيانات عن الحاجات التدريبية من مصادر منوعة وعديدة على المستويات الفردية والجماعية وفى الأنشطة الرياضية والمهنية . وتقييم الحاجات هو الأساس الذى تقوم عليه أهداف الإعداد والتدريب عامة كانت أم سلوكية والتى توجه المدرب والمتدرب والتى تشتق من فلسفة تربوية سليمة .

وينبغى أن تكون سيكولوجية التعلم جزءا من أساس برامج الإعداد والتدريب. ولقد أسفرت عقود من التنظير والبحوث عن فهمنا لعدد من المتغيرات الهامة فى اكتساب المعرفة والمهارات ، ومن هذه ممارسة السلوك الجديد وتعزيزه وكذلك مراعاه الفروق الفردية بين المتدربين. ومن المسائل ذات المغزى والأهمية فى هذا المجال انتقال أثر التعلم وانتقال أثر التعلم الموجب من مواقف الإعداد والتدريب إلى مواقف الأداء .

ويمكن للمربين والسيكولوجيين والمتخصصين فى مجال الرياضة أن يؤلفوا بين خبراتهم بحيث تتكامل وتترجم فى برامج الإعداد والتدريب، وينبغى أن يتم اختيار أساليب الإعداد والتدريب بعناية ودقة وبعضها جيد فى توصيل المعلومات وأخرى تلائم التدريب على المهارات ومجموعة ثالثة تلائم تغيير الاتجاهات .

وكما يصمم الإعداد والتدريب للوفاء بحاجة حقيقية ، ينبغى أن يقوّم برنامج الإعداد والتدريب بأن يضع فرضا مؤداه أن البرنامج سيحقق أهدافه ، ويتطلب الأمر التثبت من الصدق الداخلى والصدق الخارجى للبرنامج . وفى ضوء الأهداف يتم انتقاء المقاييس المحكية والمناهج البحثية المناسبة .

والنشء فى مجال التربية الرياضية وفى كل مجال من مجالات الحياة يحتاجون إعدادا نفسيا مناسبا وتدريبا فعالا .

والكتاب الذى أقدم له اليوم عكف على إعداد مادته والتأليف بينها أستاذ له باع كبير فى تخصصه ، وقدم راسخة فى علمه وهو يبرز أهمية الإعداد النفسى وتأثير المنافسة الرياضية ويحدد ملامح المدرب الناجح ويبين كيف تنمى مهارات الاتصال ، وكيف يتم تعلم المهارات الرياضية ، كما يوضح مبادئ التدريب الرياضى والدافعية وكيف يقدر الناشئ على مواجهة قلق المنافسة ، وتعبئة المؤدين تعبئة نفسية ليحوزوا قصب السبق ، وكيف يعالجون الضغوط النفسية ، ويبرز دور الأسرة فى رعاية الناشئ نفسيا .

والكتاب يعرض مضمونا أساسيا فى أسلوب ناصع واضح يجمع بين الفكر والعمل ويفيد منه ويوظفه الدارسون والمعلمون والإداريون والآباء والأمهات وهم جميعا يلعبون أدوارا حيوية فى إعداد الناشئ وفى تكوينه وفى رعايته وفى صقل إمكانياته وتنمية مهارات وتكامل شخصيته .

والكتاب رحيق فكرى استخلصه فى دراساته المتعمقة للموضوع ومن خبراته وممارساته العريضة والخصبة والمنوعة وهو موجه للتطبيق والعمل ويستهدف تحقيق الأهداف لكى يبلغ الناشئون الكفاءة والبراعة ، ولكى يكونوا قادرين على العمل والأداء كأفراد ، وفى جماعات .

وينبغى أن يكون هذا الكتاب موضع التفات من جميع مدارس الناشئين فى مجال التربية الرياضية أنَّى وجدت فى الأسر ، والمدارس والكليات والأندية .

وهذه المدارس إذا أريد للتربية العربية أن تتبوأ ما تستحق من مكانة على مستوى العالم ، لابد أن تؤسس عملها وتقيم برامجها على أسس علمية وأن تفيد من هذا العطاء الخصب .

وعلى الله قصد السبيل.

د. جابر عبد الحميد جابر

جامعة القاهرة

رجب ١٤٢١هـ/ أكتوبر ٢٠٠٠م

بسم الله الرحمن الرحيم

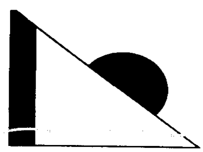
المقدمة

تشهد السنوات الأخيرة تزايدا ملحوظا لاشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة الرياضية . . وقد واكب ذلك الزيادة الكبيرة فى أحمال وضغوط التدريب التى يتعرضون لها ، فيما يسمى ظاهرة التدريب المكثف أو التدريب الشاق Intensive Training .

وتشير نتائج البحوث إلى زيادة نسبة التسرب (الانسحاب) لهؤلاء النشء من برامج التدريب والرياضة التنافسية ، حيث تصل إلى ٤٠٪ فى الموسم التدريبى، وترتفع إلى ٨٠ ٪ عند الفترة العمرية ١٢-١٣ سنة ، الأمر الذى يعنى أن تفقد الرياضة ناشئا واعدا قد يمتلك القدرات البدنية والمهارية ، ولكن لا يستطيع مواجهة الضغوط والأعباء البدنية والنفسية نتيجة عدم توافر الإرشاد والتوجيه والرعاية النفسية خاصة من قبل المهتمين بالتنشئة الاجتماعية والرياضية سواء من المدربين أو الإداريين أو أولياء الأمور .

ومن هنا تأتى أهمية وقيمة هذا الكتاب ، استجابة للتوجهات الحديثة للإعداد النفسى للنشء التى تهدف إلى تحقيق أقصى أداء ولكن ليس على حساب الصحة واللياقة النفسية ، كما تبدو أهمية وقيمته من حيث تنوع وحداثة موضوعاته فضلا عن الأساليب والطرق المستخدمة لتناول تلك الموضوعات .

إن الأمل يحدونا أن يكون هذا الكتاب بحق إضافة جديدة للمهتمين بدراسة السلوك الإنسانى وخاصة فى مجال الرياضة والنشاط البدنى . وأن يرقى إلى مستوى الثقة والتقدير التى أتشرف بها من أساتذتى وزملائى والقارئين للإصدارات التى وفقنى الله سبحانه وتعالى فى تقديمها خلال العقدين الأخيرين .



إن الأعمال الجادة عادة نتاج تضافر العديد من الجهود المخلصة .. لذا أشعر أننى مدين لكل من ساهم بالفكر والتشجيع خلال رحلة إعداد هذا الكتاب وما أكثرهم من أساتذة فضلاء وزملاء مخلصين ..

شكرا للأساتذة الأجلاء أعضاء **اللجنة الاستشارية** لترحيبهم بنشر هذا الكتاب ضمن سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس .

ثم إن ذلك يستوجب منى العرفان والتقدير للعالم الجليل القدير الأستاذ الدكتور **جابر عبد الحميد جابر** الذى شرفت بالتلمذة على يديه ومازلت أستضىء بعلمه الغزير وخلقه الرفيع .. وذلك لتفضله بالتقديم لهذا الكتاب وهو شرف أعتز وأفخر به .

كما أتوجه بالشكر والتقدير للأخ والصديق الأستاذ الدكتور **أمين الخولى** لما بذله من فكر وجهد كبيرين لإخراج هذا الكتاب تصميما للغلاف ، فضلا عن إثراء الكتاب بمجموعة كبيرة من الصور الرياضية الهادفة .

ويسعدنى أن أعبر عن تقديرى لأسرة **دار الفكر العربى** إدارتها وعمالها مقدرا جهودهم المخلصة والبناء من أجل تطوير الكتاب التربوى مظهر ومضمونا .

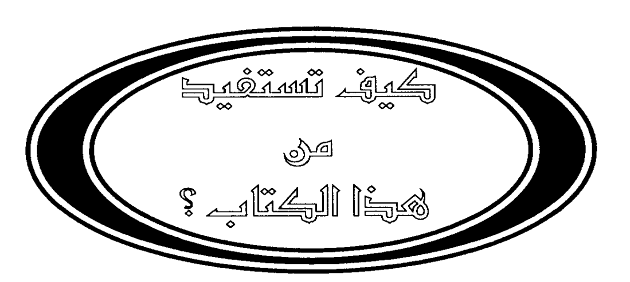
وأخيرا أود أن أعبر عن عرفانى الدائم لزوجتى وأسرتى لما يقدمونه لى من عون ودعم لإنجاز أعمالى العلمية .

والله ولى التوفيق

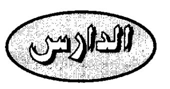
جمادى الآخره ١٤٢١هـ

سبتمبر ٢٠٠٠م

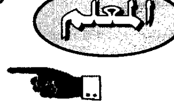
د. أسامة كامل راتب



« المعرفة وحدها لا تكفي لفهم علم نفس الرياضة ، ولكن ضرورة الممارسة التطبيقية » .



* اقرأ كل موضوع بعناية واهتمام ، وضع خطا تحت النقاط الهامة أو غير الواضحة .
* احرص الإجابة على التطبيقات المتضمنة في نهاية الفصل قبل حضور حلقة المناقشة والحوار مع المعلم .
* اهتم بالممارسة العملية والتطبيق للأفكار والخبرات التي تقتنع بها ، لأن ذلك شيء مفيد لتحسين قدراتك المهنية والشخصية .
* تذكر أن المعلومات المتضمنة في هذا الكتاب لا تساعدك على أن تصبح مربيا أو مدربا أفضل فقط ، ولكن الأهم أن تستمتع بالتدريب والتعامل مع النشئ الرياضى .



* قدم شرحا موجزا للموضوع ، ويفضل أن يكون ذلك من خلال بعض الأمثلة أو المواقف الواقعية في الرياضة والنشاط البدنى .
* ابدأ الحوار والمناقشة بأن تطلب من الدارسين الإجابة على التطبيقات المتضمنة فى نهاية الفصل . وتتولى التوضيح والتوجيه وربما الإجابة عن التساؤلات الجديدة .
* التلخيص للنقاط الهامة التى شملها الموضوع ونتائج الحوار والمناقشة .

ملخص محتويات كتاب
الإعداد النفسي للناشئين

المحتويات

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

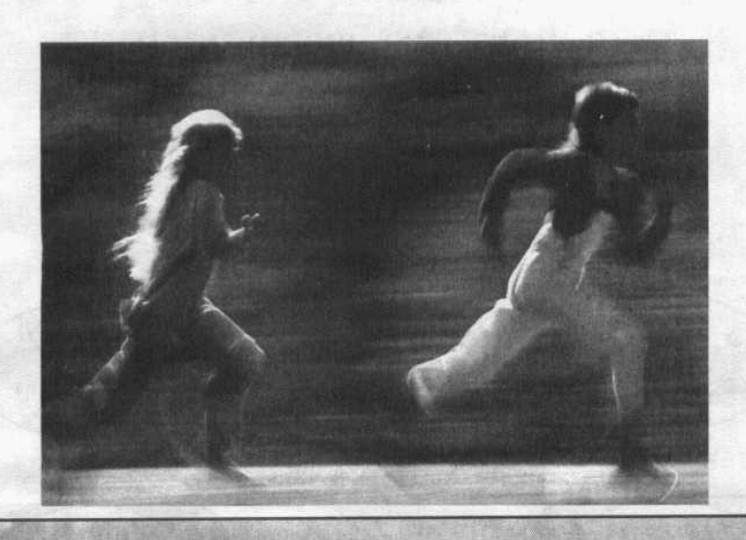
الموضوع	الصفحة
الفصل الثاني عشر	
الضغوط النفسية (اللاعب - المدرب)	٣٨٥
الضغوط النفسية للاعب.	٣٨٧
* التدريب الزائد .	٣٨٨
* الإجهاد والإنهاك .	٣٩٠
* الاحتراق .	٣٩٢
مراحل عملية الضغوط .	٣٩٤
* الموقف الضاغط .	٣٩٤
* التقييم المعرفى .	٣٩٤
* الاستجابة .	٣٩٥
* النتائج .	٣٩٥
* نموذج لمراحل الضغوط للناشئ .	٣٩٨
مصادر الضغوط للاعب .	٤٠٢
* بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر .	٤٠٣
* الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب .	٤٠٣
* خبرات الفشل .	٤٠٤
* الاهتمام الزائد بالنتائج .	٤٠٥
* عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة .	٤٠٦
* الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب .	٤٠٦
مواجهة الضغوط للاعب :	٤٠٧
* ملاحظة السلوك .	٤٠٨
* تنظيم فترات الراحة .	٤١٠
* أهداف الأداء .	٤١١
* الأهداف المرحلية .	٤١٢
* الأهداف الواقعية .	٤١٣
* تدعيم الثقة .	٤١٦

الموضوع	الصفحة
* الاتصال الفاعل .	٤١٨
* الرعاية النفسية بعد المنافسة .	٤١٨
* المهارات النفسية .	٤١٩
الضغوط النفسية للمدرب :	٤٢١
* مصادر الضغوط للمدرب .	٤٢٢
* مواجهة الضغوط للمدرب .	٤٢٢
التطبيقات فصل (١٢) .	٤٢٨
الفصل الثالث عشر	
الأسرة والرعاية النفسية للناشئ	٤٤٩
خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك ابنائهم فى الرياضة :	٤٥٢
* عدم الاهتمام بالمشاركة .	٤٥٣
* المعلومات الخاطئة .	٤٥٤
* الانفعال الزائد .	٤٥٥
* التعصب .	٤٥٦
دور الآباء فى تحقيق الرعاية النفسية للناشئين :	٤٥٧
* تبادل الثقة مع المدرب .	٤٥٩
* مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل .	٤٥٩
* احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم .	٤٦٠
* القدوة فى السلوك الرياضى .	٤٦١
تعاون المدرب مع الآباء لنجاح البرنامج :	٤٦٢
* نموذج (١) الآباء غير المهتمين بمشاركة أبنائهم .	٤٦٢
* نموذج (٢) الآباء الذين لديهم تعصب زائد نحو المكسب.	٤٦٣
* نموذج (٣) الآباء كثيرى النقد والتدخل أثناء المنافسة.	٤٦٤
* نموذج (٤) الآباء الذين لديهم خوف زائد من إصابة أبنائهم.	٤٦٥
إدارة وتنظيم اجتماعات المدرب مع الآباء .	٤٦٦
التطبيقات فصل (١٣) .	٤٧٣
المراجع.	٤٨٣

فصل
(١)



أهمية الإعداد النفسى

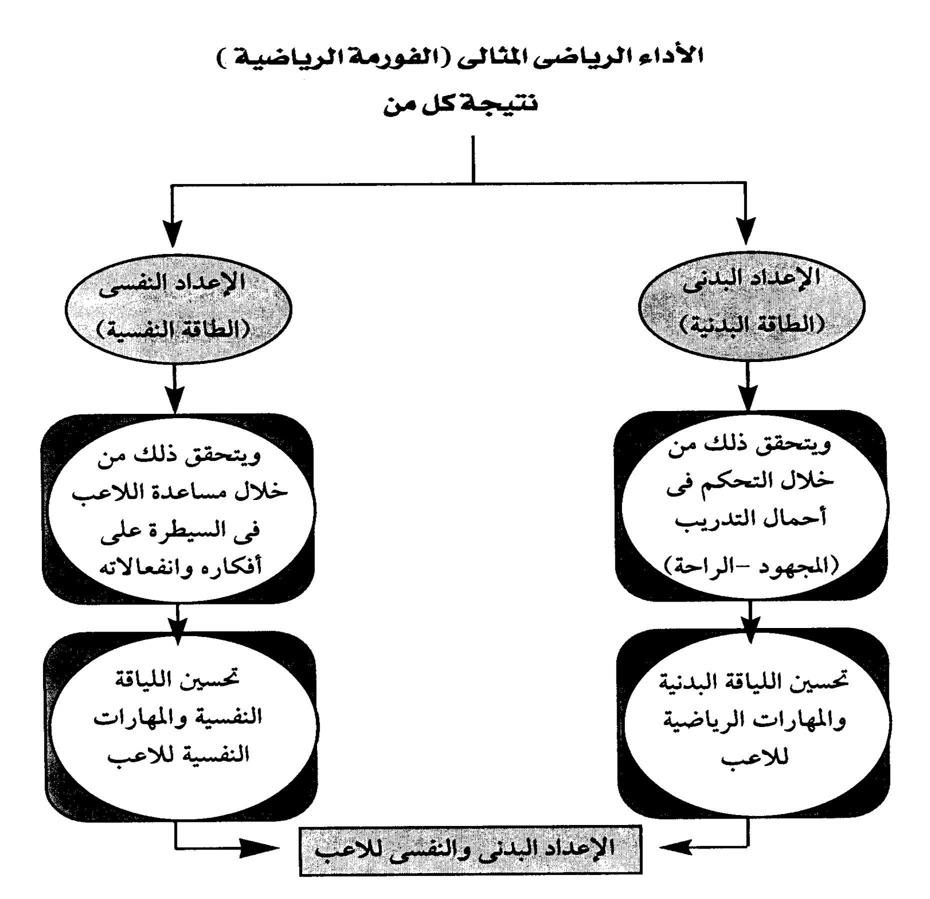


يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك فى المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضى .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ؛ ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض .. إلخ . وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء فى ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد ، والخوف من الفشل ، وعدم المقدرة على التركيز فى الأداء .. لذلك فإن الإعداد النفسى الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب فى السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد البدنى (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم فى أحمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد النفسى (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب فى السيطرة على أفكاره، أى تركيز الانتباه، والتحكم فى الانفعالات أى عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .

ويوضح الشكل (١/١) أن الأداء الرياضى الأمثل يتحقق للاعب عندما يتم تدريب كل من الطاقة البدنية (الإعداد البدني) والطاقة النفسية (الإعداد النفسي).



شكل (١/١) يبين أن الأداء الرياضى المثالى للاعب (الفورمة الرياضية) نتيجة مباشرة لكل من الإعداد البدنى أو تنظيم الطاقة البدنية من خلال تطوير القدرات البدنية القوة - السرعة - التحمل - المرونة - الرشاقة. . التوازن . . إلخ والقدرات الرياضية أى المهارات الرياضية الخاصة لكل رياضة ، كذلك فإن الأداء المثالى للاعب نتيجة الإعداد النفسى أو تنظيم الطاقة النفسية ويتحقق من خلال تطوير المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه ، والثقة بالنفس ، ومواجهة الضغوط النفسية ، والتصور العقلى .

اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التى تؤثر فى سلوك الناشئ ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، والروح الرياضية ، والالتزام وتحمل المسئولية ،والاستقلالية ، والتعاون ، والمقدرة على مواجهة الضغوط ، وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، والعدوانية ، والأنانية، والقلق الزائد، والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس ، ويتوقف التأثير الإيجابى أو السلبى على مدى إكساب الناشئ المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة وهنا تأتى أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والإداريين وأولياء الأمور . ولأن موضوعات الكتاب كلها تهدف إلى إلقاء الضوء على القيم التربوية والنفسية المأمول إكسابها للناشئ الرياضى فإننا نقدم هنا بعض الأمثلة .



يعتبر اكتساب اللاعب المفاهيم التربوية النفسية الصحيحة أحد الأهداف الرئيسية للإعداد النفسى للناشئين ويحقق ذلك من خلال نشر الوعى الثقافى التربوى النفسى لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية

اللاعب : يشعر بدرجة عالية من القلق والخوف قبل إحدى المنافسات الهامة يذهب نحو المدرب ويسأله: هل نحقق الفوز على الفريق المنافس يا كابتن.

المدرب : فهم المدرب أن اللاعب يعانى من القلق والخوف بدرجة عالية. فأخبر اللاعب : هل تشعر بالخوف أو القلق يا....

اللاعب : بصراحة نعم يا كابتن أنا قلق وخائف من عدم الفوز لأن المنافس قوى جدا

ما السلوك المتوقع من المدرب نحو اللاعب ؟

(أ) الفريق الذى تتنافس معه مستواه ممتاز ، ولكن لا تنس أنك تدربت جيدا. . ومستواك أيضا ممتاز . . ومطلوب منك أن تبذل أقصى مجهود عندك فى المباراة ولا تفكر فى النتائج، المهم أن تبذل أقصى مجهود عندك.

(ب) التخويف والتهديد للاعب لضرورة تحقيق الفوز على المنافس والتأكيد على حرمان اللاعب من بعض المميزات فى حالة عدم تحقيق المكسب .

ويعتبر السلوك (أ) هو الأفضل من المدرب نحو اللاعب الذى يعانى من القلق الزائد قبل المنافسة ، حيث إن المدرب قدم للاعب التشجيع ، وفى نفس الوقت طلب منه التركيز على بذل أقصى مجهود وعدم الانشغال بالنتائج ، وحيث إن المجهود تحت سيطرة اللاعب ولا يتطلب التفكير فى النتائج فإن ذلك يقلل من ارتفاع درجة القلق والتوتر . بينما السلوك (ب) الذى يؤكد على التهديد وضرورة الفوز، وحيث إن الفوز أو المكسب خارج سيطرة اللاعب ويعتمد على عوامل كثيرة مثل قوة المنافس ، والتحكيم ، وزملاء الفريق . . إلخ. فإنه يتوقع أن يزيد من درجة القلق والتوتر ومن ثم التأثير السلبى على مستوى أداء اللاعب فى المنافسة .

أثناء الموسم التـدريبى لاحظ المدرب أن هناك بعض المظاهر السلوكـية التى تميز بعض اللاعبين على النحو التالى :

اللاعب (أ) يحرص على إظهـار التفوق والكفـاءة مقارنة بزملائه ، دائمـا يسأل المدرب هل أدائى أحسن من زمـلائى .. هل أنا الأقوى.. الأسرع .. الأفضل.. الأكثر مهارة .

اللاعب (ب) يتحسن أداؤه بشكل كـبير عندما يشجعه بعـض الأشخاص المهمين بالنسبة له مـثل المدرب ، أو الآباء بينما ينخفض مستـواه عند غياب التشجيع أو عدم حضورهم للتدريب أو المنافسة .

اللاعب (جـ) يهتم كثـيرا بإنجاز المهام أو الواجبـات التى يكلفه بها المدرب ، وربما يضع هو أهدافا يسعى إلى تحقيقها .. ويقـارن مستوى تقدمه بمستواه السابق .. ويشعر بالسعادة والرضـا عن أداء التمرين، وعندما يتفوق على نفسه .

ما السلوك المتوقع من المدرب نحو اللاعب ؟

يمكن أن يسـتـفـيـد المدرب من مظاهر سلوك كـل لاعب فى زيادة الدافع والحماس نحو استمراره فى التدريب . . وبالرغم من ذلك فإن سلوك اللاعب (أ) الذى يحرص على إظهـار التفوق على الآخرين قـد يكون غير مرغـوب فيه لأنه يزيد من درجة القلق والتوتر وضـغوط التدريب لأن مستـوى الزملاء أو اللاعبين الآخرين خارج سيطرة اللاعب وقد يصعب عليه أن يتفوق عليهم .

كذلك الحال بالنسـبة لسلوك اللاعب (ب) الذى يوجه الرغبـة فى الحصول على القبول أو التشجيع من الآخرين، (الاسـتحسان الاجتماعى) نظرا لأن أداءه سوف يتأثر بمدى تشجيع الآخـرين وعندما يقل هذا التشجيع من المدرب أو الآباء أو الزملاء فى الفريق . . إلخ، يتوقع هبوط الحماس والرغبة فى التدريب ومن ثم هبوط مستواه فى التدريب أو المنافسة .

أما السلوك الذى يجب أن يحرص المدرب على إكسابه وتطويره للاعبين هو سلوك اللاعب (جـ) الذى يوجه الرغبة فى تحسن الأداء الشخصى حيث يقارن اللاعب تقدم مستوى أدائه بمستواه السابق . . ويتوقف نجاحه على ما يستطيع أن يحققه من أهداف أداء شخصية فى حدود قدراته ، وذلك يضمن أقصى استفادة فى حدود قدرات اللاعب مع تجنب الضغوط النفسية للمقارنة بأداء الآخرين .

موقف (٣) (تقدير الأداء)

انتهت إحدى مباريات كرة القدم فى الدورى بتقدم الفريق (أ) خمسة أهداف على منافسه الفريق (ب) . وتحليل سير المباراة يوضح أن سبب الهزيمة هو التقصير فى خطوط الدفاع ، وقوة الفريق المنافس وأن حارس المرمى برغم الهزيمة قد بذل ما فى وسعه وأحسن الأداء .

ما السلوك المتوقع من المدرب نحو اللاعب ؟

المدرب (أ) أظهر عدم الرضا . . ووجه النقد الشديد لجميع اللاعبين، وخاصة حارس المرمى بسبب النتيجة وهزيمة الفريق ، الأمر الذى جعل حارس المرمى يشعرب بالذنب والحزن ونقص الثقة فى النفس وأنه السبب فى فشل وهزيمة الفريق وربما التفكير فى الانسحاب من الفريق .

المدرب (ب) أظهر عدم الرضا . . ووجه النقد الشديد للاعبى الدفاع المقصرين فى الأداء . . بينما أشاد بالمجهود وامتدح المهارات المتميزة التى قدمها حارس المرمى أثناء المباراة .

إن أسلوب المدرب (أ) اعتمد على تقييم النتائج ولم يهتم بالأداء؛ ولذلك أدى سلوكه نحو حارس المرمى إلى آثار سلبية مثل نقص الثقة وضعف الحماس والدافعية وربما عدم الرغبة فى استمرار الممارسة ، بينما سلوك المدرب (ب) الذى اهتم بتقييم الأداء برغم الهزيمة يؤدى إلى تدعيم الثقة فى النفس ونقص الخوف من الفشل وتقييم اللاعب لقدراته على نحو صحيح .



يعانى اللاعب (أ) من زيادة ضغوط أحمال التدريب الرياضى ، إضافة إلى ضغوط الواجبات والأعباء اليومية مع اقتراب موعد المنافسات، يشعر اللاعب أنه يبذل الجهد الكبير من أجل تحقيق أهداف التدريب.. كما أنه يحتاج إلى فترة طويلة بعد التدريب حتى يسترجع نشاطه وحيويته.. ويأتى إلى التدريب التالى ومازالت آثار التعب واضحة من آلام فى عضلات الجسم ، وهبوط فى الأداء، خاصة الذى يتطلب إظهار القوة العضلية أو السرعة الحركية أو التوافق الحركى .

اللاعب : **بالرغم من أننى مواظب فى التدريب إلا أن مستوى أدائى يهبط.**

المدرب: **طبعا أنت لم تتدرب جيدا.**

اللاعب : **كيف ! أنا مواظب فى التدريب وأبذل كل ما عندى .**

المدرب: **ضرورة أن تبذل المزيد من الجهد والتدريب .**

اللاعب: **يستجيب لتعليمات المدرب .. ولكن لم يحدث تقدم فى مستواه نظرا لأن التدريب أكثر من مقدرته.. ويتوقع أن يرتبط بهبوط مستوى اللاعب فى قدراته البدنية والمهارية بعض مظاهر السلوك النفسية السلبية مثل الملل وعدم الرغبة في حضور التدريب أوالمنافسة ، الخوف من الفشل أو الهزيمة ، ضعف الثقة فى النفس ، سهولة الإثارة والغضب ، ضعف الاتصال والثقة مع المدرب .**

إن تحليل سلوك المدرب فى التعامل مع اللاعب يبين أن لديه بعض مفاهيم التدريب الرياضى والإعداد النفسى الخاطئة؛ من ذلك أن التدريب الأكثر هو الأفضل فساعتان أفضل من ساعة ، ومرتان فى اليوم أفضل من مرة ، وأن الاستفادة من التدريب لا تتحقق إلا عندما يصل الرياضى إلى مرحلة الألم . . إن هذه المفاهيم قد تكون مناسبة مع الرياضيين الكبار ، ولكن غير مناسبة مع الناشئين . . أن إعطاء فترات الراحة الكافية بما يسمح باستجماع الطاقة لا يقل أهمية عن التخطيط الجيد لأحمال التدريب للناشئين . . كما أنه من الأهمية أن يتعرف المدرب على تأثير أحمال التدريب البدنى على النواحى النفسية للاعب لأنها مؤشر جيد لمعرفة هل يعانى اللاعب من ضغوط التدريب الزائد أم لا وخاصة أن الأعراض النفسية لضغوط التدريب الزائد تظهر مبكرا وتسبق الأعراض الجسمية والفسيولوجية .

اكتساب المهارات النفسية :

تعطى برامج التدريب الرياضى حديثا اهتماما للإعداد النفسى للناشئين ، باعتبار أن الإعداد النفسى مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية ، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه ، ووضع أهداف تستثير التحدى ولكن بصورة واقعية ، والتصور العقلى لأداء مهاراتهم فى المنافسة بدقة . . إلخ.

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسى الرياضى تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المهمة المدرب الرياضى مع مراعاة أن يؤهل نفسه فى هذا المجال(*) .

ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة فى البرنامج التدريبى للناشئين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلى ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس وبناء الأهداف .

(*) لمزيد من التعرف على برامج تدريب المهارات النفسية يرجع إلى كتاب : أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات فى المجال الرياضى . دار الفكر العربى ٢٠٠٠م.

انتهت إحدى مباريات الدور النهائى لكأس كرة القدم بالتعادل وأصبح المطلوب تحديد الفائز من خلال أداء ضربات الجزاء الترجيحية .

وتقدم المدرب من اللاعب (أ) ، وطلب منه أداء أول ضربة جزاء وشعر اللاعب بسعادة ورغبة قوية فى تسجيل الهدف واتبع الإجراءات التالية :

* أمسك الكرة ووضعها فى المكان المناسب .
* قبل الاقتراب من تسديد الكرة نحو المرمى :

(أخذ الشهيق والزفير العميقين عدة مرات ، ثم مارس التصور العقلى لأداء ضرب الكرة وموقع دخولها فى المرمى) .

* الانطلاق وزيادة سرعة الجرى وضرب الكرة بقوة وتسديدها فى المكان المحدد واحتساب الهدف .

تقدم مدرب الفريق المنافس من اللاعب (ب) وطلب منه أداء أول ضربة جزاء؛ فتملك اللاعب بعض الأفكار السلبية التى تشتت الانتباه وجعلته يفشل فى تسديد الهدف، من ذلك :

* أخشى عدم النجاح فى تسجيل الهدف .
* أكون السبب فى هزيمة الفريق .
* المدرب يتضايق منى وكذلك زملائى فى الفريق .
* أمسك الكرة ووضعها فى المكان المحدد ولكن ما زال يفتقد إلى التركيز .
* هل يتم تسديد الكرة فى الزاوية اليمنى أم اليسرى . . الزاوية اليسرى أفضل .
* تسديد الكرة خارج المرمى ويفشل فى تسجيل الهدف .

من تحليل كل من سلوك اللاعب (أ) واللاعب (ب) يتضح أن اللاعب (أ) لديه مهارة تركيز الانتباه، واتضح ذلك فى الالتزام بأداء نظام روتينى يعتاد عليه

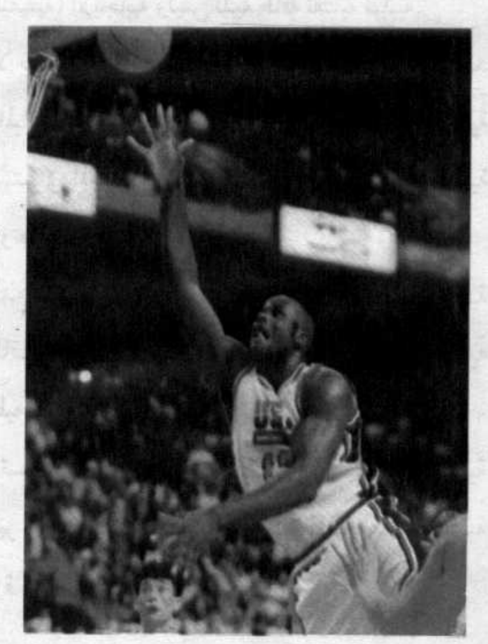




أحد الأهداف الهامة للإعداد النفسى للناشئين التدريب على المهارات النفسية خلال أداء المهارات الرياضية ويأتى فى مقدمة تلك المهارات النفسية تركيز الانتباه .. التصور العقلى - الاسترخاء البدنى والعقلى ، وضع الأهداف .. الثقة فى النفس.

أثناء التدريب أى سبق التدريب عليه مرات عديدة .. بينما اللاعب (ب) يفتقد إلى مقدرة مهارة التركيز ويحتاج إلى التدريب عليها وتنميتها ومن ذلك على سبيل المثال يجب أن يعتاد اللاعب التدريب على ما يلى :

- عدم التفكير فى الخبرات السلبية السابقة مثل: أنا فشلت فى ضربة الجزاء فى المباراة السابقة ، أنا لم أتدرب جيدا على هذه المهارة .
- عدم التفكير بعد المباراة ، إذا فشلت ولم أسجل الهدف ماذا أقول للمدرب.. وماذا يعتقد الزملاء والأصدقاء .
- استبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية مثل: أنا فشلت فى ضربة الجزاء فى المباراة السابقة ، يقول لنفسه أنا فى التدريب سجلت أهدافا كثيرة وموقف المنافسة مثل موقف التدريب .
- تركيز النظر (العين) نحو الأرض أو - الكرة وعدم توجيه النظر إلى الجمهور أو الحكم لأن النظر هو مفتاح توجيه التركيز .
- الأداء فى وجود مثيرات تشتت الانتباه تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة مكبرات الصوت - ضوضاء الجمهور .



توجيه النظر (العين) نحو الهدف هو المفتاح السحرى للتركيز والتخلص من مثيرات تشتت الانتباه

موقف (٦) (تنظيم الطاقة النفسية)

يحدث أثناء المنافسة أن تتغير حالة الإعداد النفسى من النواحى الايجابية إلى النواحى السلبية نتيجة عوامل كثيرة مثل: درجة إجادة اللاعب أو منافسه ، وردود فعل اللاعبين نحو قرارات الحكام وتشجيع الجمهور ، وأسلوب تعامل المدرب مع اللاعبين .وهنا تظهر أهمية المهارة النفسية التى يطلق عليها تنظيم الطاقة النفسية للاعب بما يضمن احتفاظ اللاعب بأفضل حالة من الاستعداد النفسى .

اللاعب (أ): يبدأ المباراة « مباراة التنس» بدرجة عالية من الاستعداد النفسى والثقة فى النفس والطاقة الإيجابية العالية .

اللاعب (ب): يبدأ المباراة بدرجة عالية من الاستعداد النفسي ولكن يتوقع الهزيمة من المنافس .

اللاعب (أ): حقق تقدما ٤/ صفر فى مباراة سهلة ، وانخفضت درجة الاستعداد النفسى (الطاقة النفسية) الإيجابية وليس لديه طاقة نفسية سلبية.

اللاعب (ب): بدأ يشعر أنه لا يستطيع المكسب ، ولكن يحاول اللعب الجيد لتحسين نتائج المباراة ، وأصبح لديه خبرة ارتفاع الطاقة النفسية الإيجابية إلى المستوى المعتدل ، وانخفاض الطاقة النفسية السلبية وسجل ٣ نقاط وتصبح النتيجة ٤/ ٣ .

اللاعب (أ): حدث نتيجة تقدم اللاعب (ب) تغيير في مستوى الطاقة النفسية وزادت لديه الطاقة النفسية السلبية نتيجة الخوف أن يلحق به منافسه ويفوز عليه .

اللاعب (ب): يشعر أن المباراة تسير فى صالحه ، أو تزداد الطاقة النفسية الإيجابية من حيث التركيز والثقة فى النفس ولا توجد طاقة نفسية سلبية وأصبح له سيطرة كاملة على المباراة ويفوز ٦/ ٤.

يحتاج اللاعب إلى اكتشاف ومعرفة الخصائص المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى (أفضل حالة من الاستعداد النفسى أثناء الأداء فى التدريب أو المنافسة) كما تسمى حالة الطلاقة النفسية حتى يحقق أفضل مستوى أداء رياضى، وأهم هذه الخصائص:

* الاسترخاء البدنى حيث تعمل عضلات الجسم بطلاقة وانسيابية وقوة .
* الطاقة العالية الإيجابية (الاستمتاع ، التصميم ، الطموح) .
* التركيز فى الأداء الراهن (عدم التفكير فى الماضى أو المستقبل.. الأداء الآلى دون جهد عقلى).
* درجة عالية من الثقة فى النفس والتفاؤل والقدرة على مواجهة مواقف التحدى الصعبة .
* الاندماج التام، أى الاندماج الكلى بالأداء والانعزال عن مصادر التشتت.

إن معرفة اللاعب هذه الخصائص لا يكفى لاكتسابها ولكن يجب أن يتدرب عليها حتى يستطيع ممارستها كمهارات نفسية فى مواقف التدريب أو المنافسة.



يحتاج الرياضى إلى تنظيم الطاقة النفسية .. مثل حاجته إلى تنظيم الطاقة البدنية



لاحظ المدرب أن اللاعب (أ) عادة ينخفض مستوى أدائه فـى المنافسة مقارنة بالتـدريب ، كـمـا أن أداءه فى المواقف الحـرجة (الضـاغطة) يقل بشكل واضح عن مستواه الحقيقى . وأمكن تفسير ذلك فى ضوء أن اللاعب يفتـقد إلى الثقة فى النفس.

ما السلوك المتوقع من المدرب نحو اللاعب ؟

المدرب (أ) : يحرص على تقديم التشجيع للاعب قبل المنـافسة مـؤكدا له أنه يتمتع بقدرات بدنية ومهارية جيدة ويسـهل عليـه التـفـوق على منافسه. . وبالرغم من ذلك فـإن اللاعب يفتقد إلى الثقة بالنفس مما يؤثر على الهبوط الواضح لمستـواه فى المنافسات الهامة, ويرجع ذلك إلى أن الثقة فى النفس لا يتم تنميـتها بكلمات التشجيع فـحسب ولكن تحتاج إلى توفير خبرات ممارسة عملية يتـعلم ويكتسب من خلالها اللاعب مهارة الثقة فى النفس .

المدرب (ب) : يعرف جـيدا أن الثقـة فى النفس للاعب مهارة نفـسية تحـتاج إلى تدريب وممارسـة مثل المهارات الرياضـية وأنه لا يمكن تنمـيتـهـا من خلال كلمات قليلة قبل المنافسة وإنما مـن خلال مجموعة إجراءات عملية خلال رحلة سنوات التدريب منها على سبيل المثال :

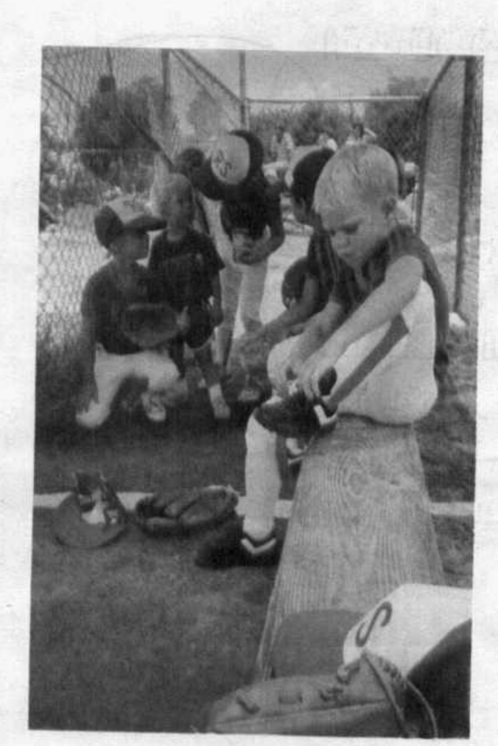
* توفير خبرات أداء ناجحة فى التدريب والمنافسة .

* تحديد أهداف واقعية فى حدود قدرات اللاعب يستطيع إنجازها .

* إتاحة الفرصة للاعب للتعرف على قدراته البدنية والمهارية ومدى التقدم الذى يحققه .

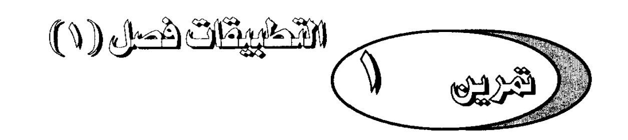
* إتاحة الفرصة للاعب للمشاركة فى اتخاذ القرار (البرنامج التدريبى) .

* استخدام أسلوب التعامل الإيجابى (التشجيع - التقدير) وتجنب النقد .



ميثاق حقوق النشء الرياضى الصادر عن الجمعية الدولية للصحة والتربية البدنية.

- حق الاشتراك فى الرياضة .
- حق الاشتراك فى ظروف متكافئة وفقًا لمستوى نضجه وقدراته .
- حق الممارسة تحت قيادة راشدة ومؤهلة .
- حق اللعب كطفل وليس كراشد .
- حق الاشتراك فى القيادة وصنع القرارات المتعلقة بمشاركتهم فى الرياضة .
- حق الممارسة فى بيئة آمنة وصحية .
- حق الإعداد السليم لمشاركتهم فى الرياضة .
- حق الحصول على فرص متكافئة للنجاح .
- حق المعاملة بكرامة .
- حق الحصول على المتعة فى الرياضة .



يعنى الإرشاد والتوجيه النفسي تقـديم المساعدة من فرد إلى آخر بغرض حل مشكلاته ورفع إمكانياته وتنمية مقدرته على أن يكون مسئولا عن نفسه ..

« ويتـوقف نجـاح الإعـداد الـنفـسى للناشـئين علـى مـدى وعى القـيـادات الرياضيـة: المدرب ، الإدراى ، أولياء الأمور - بالمفاهيم التـربوية النفسية السلـيمة لتوجيه سلوك اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية» .

اذكر مثالين يوضحان ذلك فى رياضتك ؟

مثال (١) موقف التدريب

....

....

....

....

مثال (٢) موقف المنافسة

....

....

....

....



«هناك اعتقاد خاطئ لدى الكثير وهو أن تدريب المهارات النفسية يخص لاعبى القمة (الصفوة) فقط ، بينما الاتجاه الحديث يوضح فائدة تدريب المهارات النفسية للناشئين » .

اشرح من خلال مثال تطبيقى أهمية إتقان اللاعب لإحدى المهارات النفسية فى رياضتك .

(المثال)



فصل
(٢)



تأثير المنافسة الرياضية

يتوقع أن تسهم الممارسة الرياضية عامة والمنافسة الرياضية خاصة فى تشكيل الجوانب الشخصية للنشء . فالمنافسة والكفاح من أجل تحقيق الفوز أو المكسب يمثلان خبرات مفيدة لإعداد النشء ليصبحوا قيادات للمستقبل . . وهناك من يرى أن اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب المكثف والمنافسات الرياضية قد يؤثر سلبيا على نموهم النفسى والاجتماعى .

إن الكثير من المهتمين بالتوجيه والإرشاد النفسى والرعاية النفسية للنشء الرياضى - المدرب، الإدارى ، أولياء الأمور - يتطلعون إلى معرفة الإجابة عن التساؤل التالى :

هل الرياضة التنافسية لها آثار سلبية أم إيجابية على سلوك الناشئ ؟ أو بمعنى آخر كيف تؤثر الرياضة التنافسية على جوانب النمو الانفعالى والاجتماعى والمعرفى للناشئ ؟

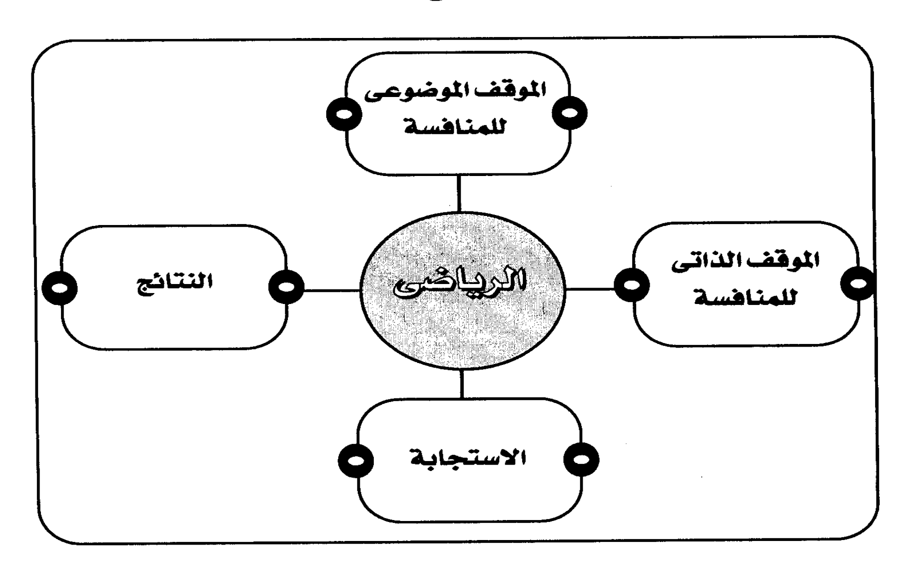
الناشئ الرياضى

هناك مسميات عديدة قد تستخدم فى تحديد الناشئ الرياضى مثل : الأطفال الرياضيين Children in Sport أو الرياضيين الصغار Young Athletes وعادة تطلق على الفترة للفترة العمرية ٦-١٢ سنة .

وقد يستخدم مسمى النشء الرياضى Junior Athletes للتعبير عن الفترة العمرية ٦-١٦ سنة ، والشباب الرياضى Youth Athletes للتعبير عن الفترة ٦-١٨سنة .

وبصرف النظر عن المسميات فإن المفاهيم المتضمنة فى هذا الفصل ، والكتاب كله تستوعب تلك الفترة العمرية التى تمتد من ٦-١٨ سنة ولكن تزداد أهميتها للسنوات المبكرة من العمر .

هناك مفهوم تقليـدى للمنافسة على أنها موقف تتوزع فـيه المكافأة على نحو غير متساو بين المشاركين على أساس أدائهم فى النشـاط ، أما المفهوم الأكثر قبولا فى مجال النشاط الرياضى هو ما قدمه مارتنز Martens ١٩٩٠ باعتبار أن المنافسة ظاهرة اجتماعية وعملية تتضمن مراحل أربع تحدث داخل الفرد شكل (٢/ ١).



شكل (٢/ ١) يفضل تفسير المنافسةالرياضيـة على أنها ظاهرة اجتـماعية وعـبارة عن عـملية تتـضـمن مراحل أربع تحـدث داخل الفـرد الرياضى هى الموقف الموضوعى للمنافسة والموقف الذاتى للمنافسة والاستجابة و النتائج.

الموقف الموضوعى للمنافسة :

ويعنى تقييم الـناشئ لقدراته على أساس المعلومات التى يحـصل عليها من أشخـاص آخرين مثل: المدرب ، الآباء ، زمـلاء الفريق ، الجمـهور ، المنافس ، ويتحقق ذلك من خلال أشكال متعددة مثل إظهار الآباء السعادة والاستحسان عند الفـوز والضيق وعـدم الرضـا عند الفشل ، كـذلك يتـضمن الموقف الموضـوعى للمنافسة جميع العوامل المرتبطة بالمنافسة مثل: مستوى المنافس ، القواعد والشروط الخاصة بالأداء .

الموقف الذاتى للمنافسة :

ويعنى كـيف يدرك أو يتـقـبل أو يقـيم أو يفـسر الناشـئ موقف المنافـسـة الموضوعى والعـوامل المرتبطة به مثل: مـستوى المنافس ، أهـمية المنافـسة ، مكان المنافسة وكـذلك جميع مصادر المعلومـات التى يحصل عليها من الآخرين لتـقييم سلوكه وأدائه . إنه من الأهميـة أن نتوقع وجود فروق بين الناشئين فى تفـسيرهم وإدراكهم لموقف المنافسة الموضوعى وأن نتعرف على تلك الفروق، ويفيد فى ذلك معـرفة كيف ينظر الناشئ إلى المنافـسة كموقـف أو مصدر للتهـديد أو الخوف أو القلق.

الاستجابة:

يتوقع أن تتحـدد استجابة الناشئ للمنافسـة وفقا لمدى إدراكه وتفسـيره لهذه المنافسة ؛ هل هى مـصدر للتهديد والقلق والخوف ، أم هى فـرصة لإثبات الذات وتحقيق التـفوق والثقة فى النفس . . هل يكون أداؤه جـيدا ، أم يؤثر زيادة القلق والخوف على هبوط مستواه .

النتائج :

هناك ثلاثة أنواع متوقعة لتقييم نتائج المنافسة إما أن تكون إيجابية عندما تمثل المنافسـة خبرات نجاح، أو سلبـية عندما تمثل المنافـسة خبرات فـشل، أو قد تكون محايدة بمعنى لا تؤثر سلبيا أو إيجابيا .

وبرغم أن هناك اتفاقـا على تعريف المنافسة كمـوقف اختبار ذى شـدة عالية يحاول اللاعب خلاله أن يظهر أفضل قـدراته بغرض التفوق على منافس آخر . .

فإن مفهوم المنافسة يمتد ليشمل عملية التدريب المكثف أو التدريب الشاق وهناك محكات ثلاثة تميز الناشئ الذى يشترك فى المنافسة الرياضية وهى .

١- الاشتراك فى جدول المسابقات .

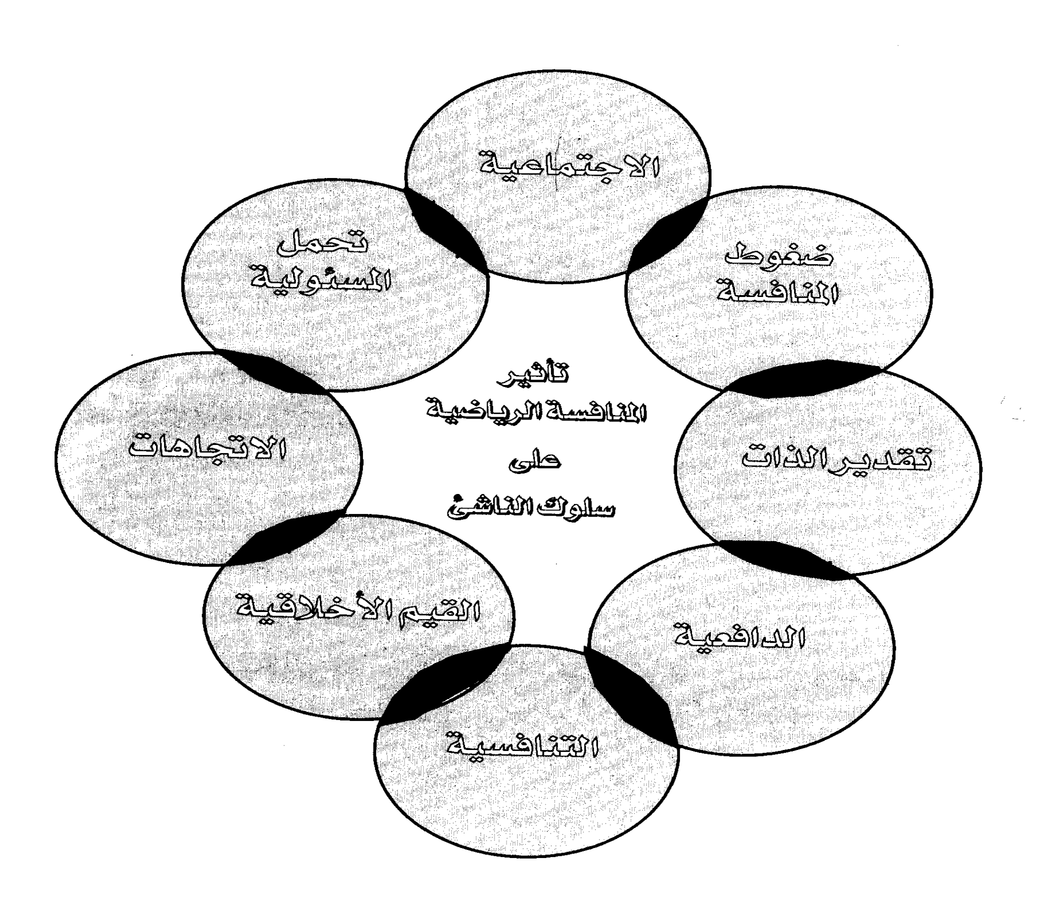
٢- الممارسة بانتظام .

٣- الممارسة تحت إشراف وقيادة الكبار .

تأثير المنافسة على سلوك الناشئ

ينظر إلى خبرة اشتراك النشء فى برامج التدريب الشاق . . والمنافسة الرياضية على أنها قد تؤثر سلبيا أو إيجابيا على جوانب السلوك المختلفة (الانفعالية - الاجتماعية - المعرفية) وأن هذا التأثير يمتد إلى سنوات العمر المتقدمة عندما يصبح شابا أو راشدا فى المجتمع . وأن توجيه خبرة المشاركة المبكرة للناشئين فى الرياضة على النحو الإيجابى يتوقف - إلى درجة كبيرة - على مدى المعرفة والفهم وانتشار الثقافة التربوية الرياضية لدى هؤلاء النشء ولدى القيادات المسئولة على التنشئة والتربية وفى مقدمتهم المدرب - الإدارى - أولياء الأمور . . إلخ .

ويمكن تحليل تأثير المنافسة الرياضية (الآثار السلبية - الآثار الإيجابية) على سلوك الناشئ الرياضى من خلال الجوانب (المتغيرات) النفسية الموضحة شكل (٢/٢) .



شكل (٢/٢) يتوقع أن تؤثر المنافسة الرياضية (التدريب الرياضى المكثف) على سلوك الناشئ من خلال المتغيرات النفسية الثمانية الموضحة بالشكل .. وأن هذا التأثير قد يكون سلبيا أو إيجابيا .. ويتوقف ذلك على مدى المعرفة بالمفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية (المدرب - الإدارى - أولياء الأمور) وكذلك الناشئ نفسه.

ضغوط المنافسة :

التأثير السلبى : يمكن أن تؤدى الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة المكثفة والتدريب الشاق والمنافسة الرياضية إلى زيادة القلق والتوتر مقابل نقص فائدة وقيمة الاشتراك فى برنامج المنافسة الرياضية باعتباره مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا والسعادة. كذلك فإن استمرار تعرض الناشئ لمثل هذه الضغوط النفسية لفترات طويلة قد يؤدى إلى الشعور بالملل ونقص الرغبة والدافعية لبذل المزيد من الجهد ، وربما يصل إلى مرحلة الانسحاب والتحول إلى رياضة أخرى، وربما الانسحاب الكلى من الرياضة غير نادم أو آسف على ذلك . وعادة تحدث الضغوط النفسية من حيث تأثيرها السلبى عندما ينظر الناشئ والمهتمون بالتنشئة إلى الرياضة من منظور ضيق هو المكسب والخسارة فقط ويغفلون الجوانب الإيجابية الأخرى .

التأثير الإيجابى : ويتضح عندما يتعلم الناشئ المقدرة على مواجهة الضغوط والتعامل معها . . وذلك مصدر لإكسابه الثقة فى النفس والشعور بقيمة الذات فضلا عن إكسابه مهارة التعامل من مصادر الضغوط المختلفة التى يمكن أن تواجهه فى حياته المستقبلية .

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لضغوط المنافسة يتطلب:

* الاهتمام بالناشئين الأكثر عرضة لمخاطر الضغوط الزائدة، وعادة فإن النشء الأكثر إدراكا للمنافسة الرياضية كمصدر للخوف والقلق والتهديد يتميزون بانخفاض تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس، وغالبا ما يحدث ذلك بسبب تعرضهم لخبرات فشل متكررة ، أو أن توقعاتهم تكون غير واقعية لقدراتهم ، أو نتيجة لكثرة النقد واللوم من الآخرين وهنا تظهر أهمية نقص مصادر التهديد والضغوط والتأكيد على أن القيمة الشخصية والتقدير للناشئ لا يرتبطان بتحقيق المكسب أو خسارة المسابقة (المباراة) ، ولكن بمدى كفاحهم لتحقيق الأهداف الشخصية الواقعية .

* ويحدث فى بعض الأحيان أن تمثل ضغوط المنافسة مشكلة كبيرة للناشئ لا يفلح معها جهود المدربين أو الآباء من أجل التأكيد على أن القيمة الشخصية وقيمة الذات لا يقيمان فى ضوء المكسب أو الخسارة (الفوز - الهزيمة) . فإن الناشئ عندئذ يحتاج إلى تعلم بعض المهارات النفسية للسيطرة على التوتر النفسى المبالغ فيه (راجع : كتاب تدريب المهارات النفسية للمؤلف) .

تقدير الذات :

التأثير السلبى : عندما يواجه الناشئ خبرات فشل متكررة ، ويدرك أن الفشل نتيجة لأدائه ، فإن ذلك يجعله يفقد تقديره لذاته ، وينقص من ثقته فى نفسه . وهذا التقييم السلبى لذاته يزيد من شعوره بعدم كفاءته ؛ نظرا لأن القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل قيمة كبيرة لتقييم النشء لأنفسهم .

إن خبرات الفشل المبكرة والمتكررة التى تحدث للناشئ الصغير لا تؤدى إلى نقص تقدير الذات فقط . . ولكن هذا التأثير السلبى قد يمتد إلى سنوات عديدة من عمر الناشئ . وقد يمتد هذا التأثير السلبى إلى أنشطة عديدة أخرى من حياته.

ويتوقع أن تحدث خبرات الفشل للناشئ نتيجة عوامل كبيرة منها على سبيل المثال عندما يضع الناشئ أهدافا تفوق قدراته رغبة فى الحصول على المكافأة وإرضاء الآباء والمدربين ، أو أن الآباء والمدربين يقترحون أهدافا أكثر من قدرات الناشئ لعدم معرفتهم الصحيحة لقدراته أو قدرات المنافس . كما قد يحدث فى بعض الأحيان أن الناشئ يحقق تقدما سريعا فى بعض مراحل الأداء . كما هو الحال فى المسابقات الرقمية مثل السباحة أو ألعاب القوى، ويتوقع أن يستمر هذا المعدل فى مراحل التدريب التالية بالرغم من صعوبة ذلك .

التأثير الإيجابى : التخطيط الجيد لبرامج التدريب ، والتطبيقات الصحيحة للمفاهيم النفسية التربوية يعنى أن الناشئ يطور من قدراته البدنية والمهارية وذلك يكسبه المزيد من المفهوم الإيجابى نحو نفسه ، كما أن توفير خبرات النجاح وإتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة مدى تقدمه يؤثر إيجابيا على جوانب النمو النفسى المتعددة مثل الثقة فى النفس ، الشعور بالرضا والنجاح. ويتوقع أن يمتد هذا التأثير الإيجابى فى مجالات الحياة المختلفة مثل: النادى – المدرسة – جماعة الأصدقاء .

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لضغوط المنافسة يتطلب:

* مساعدة النشء على تطوير النظرة الواقعية الإيجابية نحو أنفسهم أكثر من الاهتمام بـالفوز والهزيمة على المنافس ويتحـقق ذلك من خلال الأهداف الشخصية الواقعية التى تستثير التحدى ويستطيع تحقيقها .

* نظرا لأن النشء الذين يتـميزون بالثـقة الـزائدة ، يكون إدراكهم نحـو قدراتهم غير واقعى . . ومن ثم يكونون أكثـر عرضة للتأثير السلبى نحو تقدير ذواتهم وأنفـسهم ، فإنهم يحتاجـون إلى اهتمام خاص لتـعريفهم بقدراتهم الحقيقية .

* أهميـة تقديم توجيهـات نوعية للنشء تحـسن من أدائهم وتوضح كيفـية تصحيح الأخـطاء أكثر من تقديم التـشجيع والتقدير الـعام . . حيث إن النشء يستفيـد أكثر من تقديم التوجيهات الـتى ينتج عنها تصحيح الأداء وذلك يساهم أفضل فى تنمية الإدراك الإيجابى نحو أنفسهم .

* يتـوقع أن تقدير الذات ينمـو أفضل لدى الناشئ عنـد ما تتاح لـه فرص المنافـسة مع أطفـال متـقاربين فى قـدراتهم ، أما المنافـسة مع منافـسين يتفوقون عنه بدرجة كبيرة (مبـالغ فيها) فإن ذلك يؤثر سلبيا على تقدير الذات لدى الناشئ ذوى تقدير الذات المنخفض .

الدافعية :

التأثير السلبى : نتيجة تكرار خبرات الفشل فى التدريب أو المنافسات ، فإن الناشئ يزداد لديه الخوف من الفشل ليس فقط فى الممارسة للأنشطة الرياضية ، ولكن فى مجالات الأنشطة الأخرى ، هذا الخوف من الفشل يتوقع أن يؤثر سلبيا على دافع الناشئ لتحقيق النجاح . وخاصة إذا اعتقد الناشئ أن المحاولة والجهد لم يسفرا عن تحقيق النجاح . لماذا يبذل الجهد مادام النجاح لم يتحقق ؟ ويتوقعون أن يؤثر ذلك على سلوكه فى المستقبل .

التأثير الإيجابى : يعتبر النجاح هو الطاقة التى تجعل الناشئ يبذل الجهد من أجل تحقيق المزيد من النجاح . . والنجاح وحده لا يكفى وإنما من الضرورى أن يدرك الرياضى أنه حقق أهدافه الشخصية التى تمده بالطاقة والرغبة فى مواجهة تحديات جديدة وعدم الخوف من الفشل .



عندما يواجه الناشئ خبرات فشل متكررة ، فإن ذلك يجعله يفقد تقديره لذاته وينقص من ثقته فى نفسه! نظرا لأن القدرات البدنية والمهارات الحركية تمثل قيمة كبيرة لتقييم النشء لأنفسهم

ويتوقع أن تتميز خبرات الممارسة الرياضية للناشئين بتعدد وتنوع خبرات التحدى التى تستثير الدافع وتنمية الخصائص النفسية والاجتماعية المرغوبة لتحقيق التفوق ، يمكن من خلال الرياضة أن يتعلم الناشئ الالتزام بالمثابرة والتصميم والكفاح من أجل تحقيق الأهداف . . والأهم أن مثل هذه المهارات تنتقل إلى مجالات الإنجاز الأخرى فى حياته وتؤثر فى سنوات عمره المقبلة .

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للدافعية يتطلب :

* حيث إن النجاح هو الطاقة والمصدر الرئيسى لزيادة الدافعية وتحقيق المزيد من النجاح ؛ لذا يجب أن تخطط وتنظم خبرات الممارسة الرياضية للطفل بما يسمح أن يحقق كل ناشئ خبرة النجاح خلال الممارسة .

* يجب أن يقدم للناشئين التشجيع لبذل الجهد والمحاولة لتحقيق المكسب (الفوز) ، ولكن فى نفس الوقت يجب مساعدتهم حتى يعرفوا أن قيمتهم لا تتأسس على نتائج المنافسة ولكن من خلال الأهداف الشخصية (أهداف الأداء) الخاصة بهم .

التنافسية :

التأثير السلبى : يحدث نتيجة المبالغة بالاهتمام بالمنافسة وتحقيق المكسب من قبل المجتمع ، فإن المنافسة تصبح هدفا أساسيا فى حياة الناشئ، وقد يفشل فى تعلم متى يكون التعاون أكثر ملاءمة وأهمية من المنافسة .

التأثير الإيجابى : يمكن أن تقدم خبرات الممارسة الرياضية فرصا ممتازة للنشء لتعلم متى يكون السلوك التعاونى والتنافسى ملائما فى مواقف مختلفة . . وتعلم ما يجب أن يكون عليه السلوك التعاونى والسلوك التنافسى . . إن مواقف الرياضة تساعد النشء على تعلم المواءمة بين التعاون والمنافسة وتلك مهارة سلوكية هامة للنجاح فى الحياة .

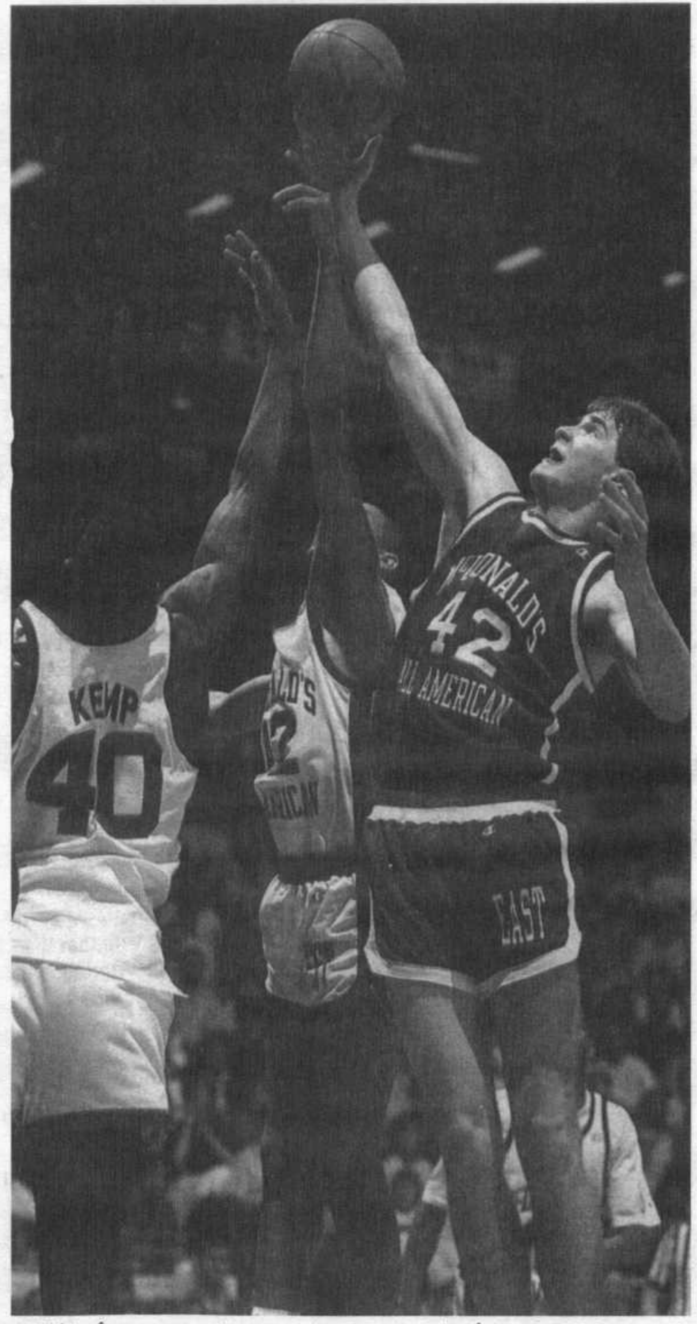
إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لتطوير التنافسية يتطلب :

* إتاحة الفرصة للنشء لتعلم كيف يتنافس ، وكيف يتعاون مع زملائه والمنافسين . . فالرياضة تتميز بخبرات تسمح للنشء بتعلم التعاون فى إطار المنافسة .
* إن نجاح الناشئ فى الرياضة يتوقف إلى درجة كبيرة على تعلم كيف يتم التعاون ليس فقط مع زملائه وأعضاء الفريق ، وإنما مع اللاعبين المنافسين ، ونظام وقواعد المنافسة أو المسابقة .
* أهمية أن يتعامل الناشئ مع الممارسة أو المنافسة الرياضية باعتبار أن الرياضة موقف يستثير التحدى ، وحتى يتحقق ذلك يجب أن يفهم الناشئ أن المنافسين ليسوا أعداء ، وإنما أصدقاء يتيحون له فرص التحدى مع نفسه من خلال الكفاح لتحقيق الامتياز (التفوق) .

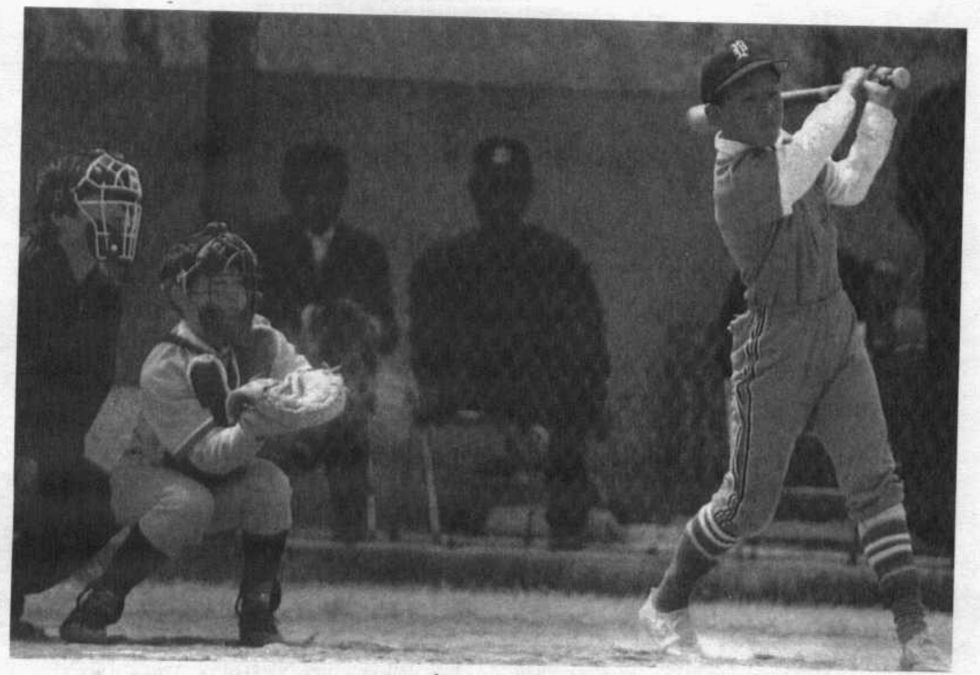
القيم الأخلاقية :

التأثير السلبى : عندما تتم الممارسة الرياضية تحت قيادة غير تربوية فإنه من المتوقع أن تؤثر سلبيا فى القيم الأخلاقية مثل: الغرور ، العدوانية ، عدم الالتزام بالنظام ، تحقيق المكسب بصرف النظر عن الوسائل المستخدمة لهذا الغرض .

التأثير الإيجابى : عندما تمارس الرياضة فى ظل القيادة التربوية ، فإنه من المتوقع أن يكتسب الناشئ العديد من القيم الأخلاقية والتربوية الصحيحة مثل: الروح الرياضية ، التعاون ، احترام المنافس ، الالتزام بالنظام .



أهمية أن يكتسب الناشئ قيمة أن المنافسة موقف يستثير التحدى .. وأن المنافسين ليسوا أعداء ، وإنما أصدقاء يتيحون له فرص التحدى مع نفسه من خلال الكفاح لتحقيق الامتياز والتفوق .



إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للقيم الأخلاقية يتطلب :

* توفير فرص متنوعة للناشئ لإكسابه السلوك الاجتماعى الملائم من حيث التعاون ، احترام قرارات الحكام ، الالتزام بالقواعد والقوانين .

* تقديم المكافأة والتشجيع لسلوك الناشئ المرغوب فيه مثل السيطرة على الانفعالات - عدم الغضب - التعاون مع زملائه فى الفريق ، الإيثار .

* يجب أن يراعى أن تنمية الروح الرياضية لدى النشء لا تحقق من خلال تشجيع الأطفال ومكافأة سلوكهم فحسب ، وإنما الأهم أن يكون المدربون والآباء قدوة ونماذج يحتذى بها هؤلاء النشء .

الاتجاهات :

التأثير السلبى : يتوقع أن الخبرات السلبية للمشاركة الرياضية تكسب الناشئ اتجاهات غير صحيحة نحو الرياضة والنشاط البدنى واللياقة البدنية .. إلخ .

ومن أمثلة الخبرات السلبية استخدام أسلوب التهديد والإجبار للممارسة الرياضية ، التركيز الزائد على المكسب والفوز ، التدريب الزائد إلى درجة التعب،

استخدام النشاط البدنى كوسيلة للعقاب ، فإن مثل هذه الخبرات السلبية تؤدى إلى خفض رغبة الناشئ فى استكمال مشوار الممارسة ، وقد يمتد ذلك التأثير السلبى إلى سنوات العمر المقبلة .

التأثير الإيجابى : عندما يتاح للناشئ خبرات النجاح فى البرنامج الرياضى ، فإن ذلك يكسبه تقديرا نحو الرياضة والنشاط البدنى ، كما يمكن أن يتعلم الناشئ من الكبار فوائد الممارسة للرياضة والنشاط البدنى والآثار الناتجة عن تحسين الصحة واللياقة، الأمر الذى يجعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويمتد ذلك خلال سنوات العمر المقبلة .

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه للاتجاهات يتطلب :

وحيث إن الاتجاهات الإيجابية للناشئ نحو الرياضة تتحقق بالدافع الذاتى أى الشعور بالرغبة والحب والرضا والاستمتاع . . ويتوقع أن تستمر هذه الاتجاهات الإيجابية عند مراعاة الاعتبارات التالية لممارسة الرياضة .

تجنب ما يلى :

* الإجبار أو التهديد . * العقاب .
* تقديم (الرشوة) المكافآت.

استخدام ما يلى :

* القدوة من حيث الممارسة والاستمتاع بها (الأسرة-المدرب).
* تهيئة البيئة المناسبة (توفير الأدوات والأجهزة الرياضية).
* عدم إظهار أولياء الأمور الرغبة الشديدة لاشتراك أبنائهم فى الرياضة ، حيث إن النشء الصغير يبذلون الوقت والجهد القليلين عندما يشعرون أن ممارستهم للرياضة هو من أجل إرضاء الأسرة ، ويتوقعون المكافأة ماداموا يمارسون من أجل الآخرين .
* اجعل الممارسة ميزة خاصة للناشئ .
* قدم فرص الممارسة تدريجيا .
* قدم المساندة والتشجيع تدريجيا .

تحمل المسئولية :

التأثير السلبى : المبالغة من قبل المهتمين بالتنشئة الرياضية للناشئ من حيث السيطرة على سلوك الناشئ واتخاذ جميع القرارات نيابة عنه- مثل اختيار النشاط الرياضى ، نظام التدريب والمنافسات - يجعل الناشئ غير مسئول عن أعماله ، وعدم الشعور بالاستقلال والنضج ، وإنما يعتمد على الآخرين دائما فى اتخاذ القرارات ، وقد ينتقل ذلك النمط السلوكى (التبعية - عدم الاستقلال) فى مواقف الحياة الأخرى ويمتد إلى مراحل العمر المتقدمة .

التأثير الإيجابى : إتاحة الفرصة للناشئ بالاشتراك فى اتخاذ القرار من حيث اختيار النشاط الرياضى المناسب ، وأوقات التدريب وفترات الممارسة ، التعرف على آرائهم ومشاعرهم ودوافعهم فى التدريب ... إلخ .. إن الخبرات المتنوعة والمتعددة التى يتضمنها برنامج التدريب الرياضى يمكن أن تساعد الناشئ على تنمية الخصائص الشخصية الهامة وهى تحمل المسئولية والقدرة على اتخاذ القرار .



إعطاء الفرصة للناشئ الاشتراك في اتخاذ القرار وأهداف التدريب وتوفير فرص الممارسة الذاتية ينمى لديه تحمل المسئولية

إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لتحمل المسئولية يتطلب :

* أهمية أن يقدم المهتمون بالتنشئة الرياضة (المدرب - الإدارة - أولياء الأمور) للناشئ فرص تحمل المسئولية نحو نفسه خلال الممارسة الرياضية. إن الناشئ لا يستطيع أن يصبح مسئولا عن سلوكه إذا تولى نيابة عنه الآخرون اتخاذ جميع القرارات .

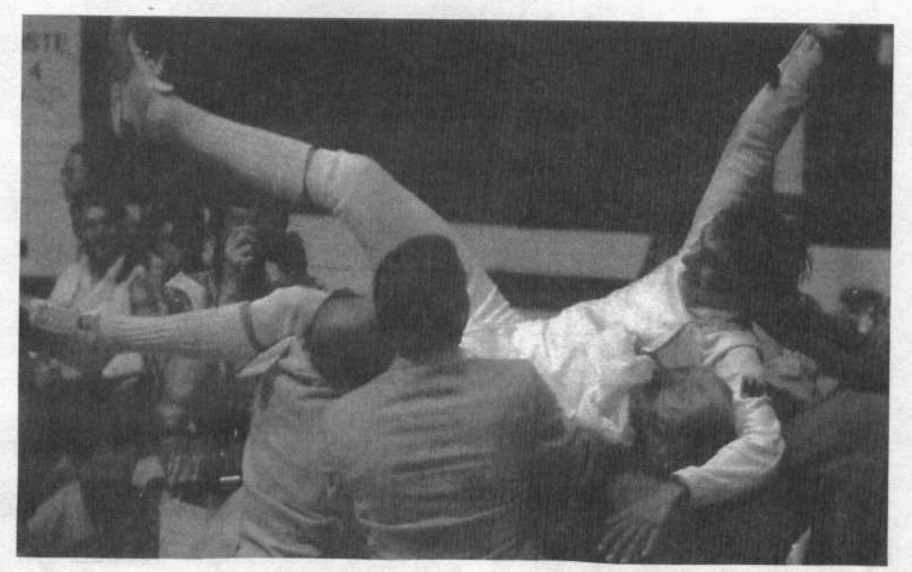
* ضرورة توفير فرص متنوعة للنشء لاتخاذ القرارات المناسبة مع قدراتهم النمائية ، وخلال مشاركتهم فى أداء الواجبات والمهام المتنوعة ، ومساعدتهم على الاختيار بين البدائل .

فعلى سبيل المثال عندما يشارك فى ذلك يعرف ما هو الهدف من التدريب ؟ وما هى المهام المطلوب منه إنجازها ؟ ولماذا ؟ عندئذ يكون لديه الشعور بالالتزام وتحمل المسئولية نحو إنجاز الأهداف ، وفوق ذلك تحسين مقدرته على الشعور بالاستقلالية والنضج فى الاعتماد على النفس .

الاجتماعية :

التأثير السلبى : نظرا لأن برامج التدريب الرياضى للناشئ تستهلك وقتا كبيرا فإنه يتوقع أن تطور المهارات والسلوك الاجتماعى فى مجالات أخرى غير الرياضة يكون محدودا كما يخشى أن يصبح الناشئ مركزيا إلى درجة كبيرة نحو ذاته، ولا يجيد التعاون مع الآخرين ؛لذا يجب عدم المبالغة الشديدة فى المشاركة الرياضية للنشء حتى لا يكون ذلك على حساب نمو المهارات الاجتماعية والشخصية الأخرى.

التأثير الإيجابى : يمكن من خلال التخطيط الجيد والإشراف التربوى المؤهل توفير فرص متنوعة لتنمية المهارات الاجتماعية فى العلاقات الشخصية مع الزملاء فى الفريق ، والمنافسين ، والقيادات ، الجمهور . . إلخ، كما يمكن تطوير مهارات القيادة عندما تتاح له فرص توجيه زملائه من أجل تحقيق أهداف الفريق بنجاح .



إن الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لتنمية الاجتماعية يتطلب :

* أن تتميز المشاركة للنشء بتوفير فرص متنوعة للتفاعل الاجتماعى حيث إن النشء يجد المتعة والسعادة والشعور بالانتماء فى وجود زملائه وأصدقائه.
* عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق حتى لا يشعر كل ناشئ أنه ضد الآخر، وإنما الأهم دائما التركيز على تنمية روح التعاون والحب والانتماء.
* تدعيم روح المنافسة فى سياق السلوك التعاونى ، ويتحقق ذلك عندما يقتنع المهتمون بالتنشئة الرياضية للناشئ- والناشئ نفسه- بأن المنافس صديق يتيح فرص التحدى من خلال الكفاح وبذل الجهد لتحقيق التفوق.
* تقديم المكافأة للناشئ عندما يتميز سلوكه الاجتماعى الانفعالى ببعض الخصائص المرغوب فيها مثل التعاون والسيطرة على الانفعالات وتحمل المسئولية.
* عدم تشجيع انفصال النشء الصغير (قبل البلوغ) عن الأسرة لفترات طويلة فى معكسرات تدريب خاصة . وتجنب التدريب المكثف على مدار العام ، كما يفضل قبل فترة البلوغ وقبل التخصص أن يتاح لهم فرص المشاركة فى رياضات عديدة .

تمرين ١

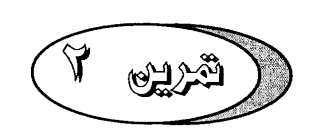
« تعتبر خبرة الممارسة للرياضة التنافسية مثل العملة لها وجهان أحدهما سلبى والآخر إيجابى من حيث التأثير على الجوانب النفسية لسلوك الناشئ ».

وفيما يلى استعراض لأهم المتغيرات النفسية ، والمطلوب أن توضح من خلال مثال تطبيقى كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية السلبية والإيجابية على تلك الجوانب النفسية لسلوك الناشئ .

المتغيرات النفسية	التأثير السلبى	التأثير الإيجابى
ضغوط المنافسة	(المثال)	(المثال) ....
تقدير الذات	(المثال)	(المثال) ....
الدافعية	(المثال)	(المثال) ....

التأثير الإيجابى	التأثير السلبى	المتغيرات النفسية
(المثال)	(المثال)	التنافسية
(المثال)	(المثال)	القيم الأخلاقية
(المثال)	(المثال)	الاتجاهات
(المثال)	(المثال)	تحمل المسئولية

المتغيرات النفسية	التأثير السلبى	التأثير الإيجابى
الاجتماعية	(المثال)	(المثال) ....
متغيرات نفسية أخرى	(المثال)	(المثال) ....



اختر ثلاثة متغيـرات نفسية من التمرين (١) ووضح دور المربى الرياضى فى تقديم الإرشاد والتوجيه التربوى النفسى لتحقيق التأثير الإيجابى لسلوك الناشئ.

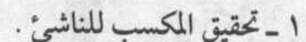
المتغيرات النفسية	التوجيهات لتنمية التأثير الإيجابى للسلوك
(١)	....
	....
	....
	....
	....
(٢)	....
	....
	....
	....
	....
(٣)	....
	....
	....
	....

فصل (٣)



المدرب الناجح





أهداف التدريب للناشئين

يعتـمد نجاح المدرب الذى يتـعامل مع النشء الرياضى على معـرفة الأهداف التى يحـاول تحقـيـقهـا لدى النشء .

وبشكـل عـام هناك أهداف ثلاثـة على النحو التالى :

١ ـ تحقيق المكسب للناشئ .

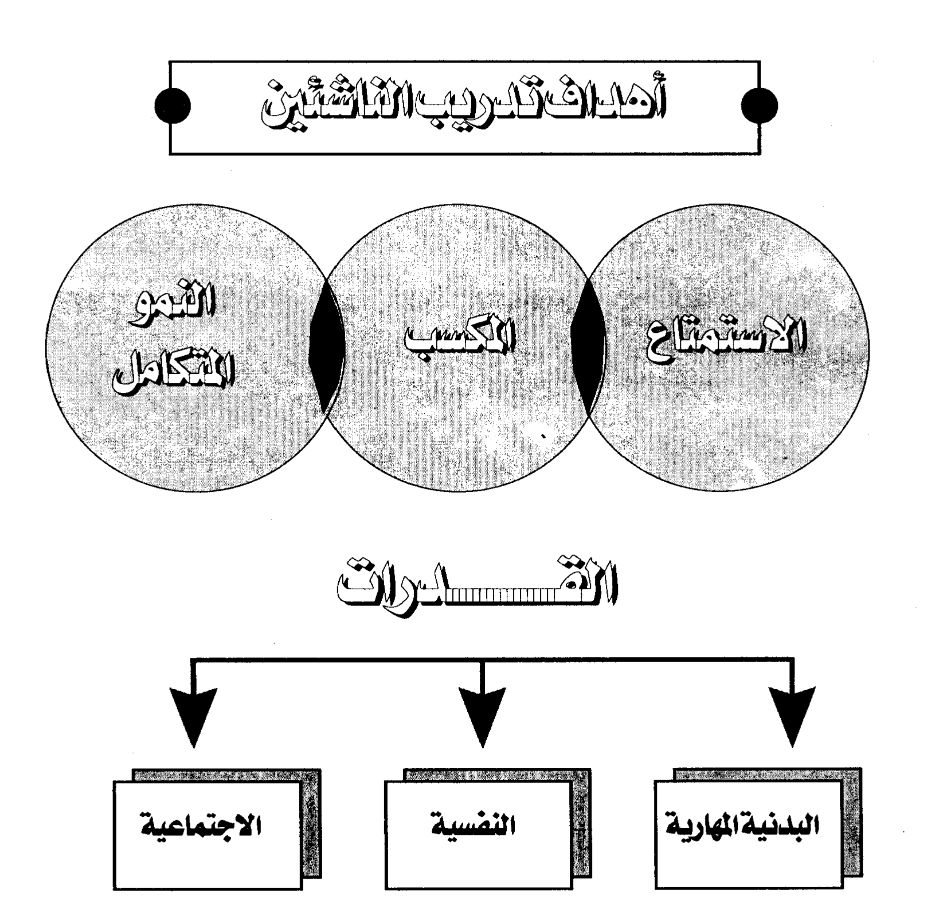
٢ ـ تحقيق الاستمتاع للناشئ .

٣ ـ مساعدة الناشئ على تطوير ما يلى:

- **الناحية البدنية** : من حيث تحسـين التكيف البدنى ـ تعلم المهارات الرياضية ـ تطوير عادات صحية جيدة وتجنب الإصابة .
- **الناحية النفسية** : تعليم التحكم فى الانـفعالات ـ تطوير مشـاعر قيمة الذات .
- **الناحية الاجتـماعية** : تعليم التعاون فى سياق المنافـسة ـ اكتساب معايير ملائمة للسلوك (الروح الرياضية Sportsmanship) .

وتجدر الإشـارة إلى أن المدرب الناجح هو الذى يسـاعد الناشئ على تحـقيق الأهداف الثلاثة السابـقة مجتمـعة، مع التركيز بشكل خـاص على تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعـية، ولكن الشائع بين المدربين أنهم يهتمون بهدف أكثر من الآخر . . وربما الغالبية يهتمون بالمكسب على حساب الأهداف الأخرى .

إنه من الأهمية أن يحدد المدرب: أى من الأهداف الثـلاثة تمثل أهمية أكثر، هل هدف المكسب أم هدف الاسـتـمتـاع، أم تطوير الجـوانب البدنيـة والنفـسيـة والاجتماعية ؟ شكل (٣/١) .



شكل (٣/ ١) يجب أن يتعرف المهتمون بالتنشئة الرياضية على أهداف التدريب الخاصة بالناشئين وأن يوجه الاهتمام نحو تلك الأهداف مجتمعة .. وعدم التركيز على هدف دون الآخر

تأمل أن تكون مدربا لأنك تهتم بمساعدة النشء من خلال ممارستهم للرياضة، ولكن هناك أهدافاً أخرى مثل: تحسين الدخل الاقتصادى، وإظهار تمكنك ومعرفتك بالرياضة، والحصول على الاعتراف والتقدير من المجتمع، وحبك للرياضة، والحصول على المتعة والسفر، وأن تصبح مشهوراً، أو أن تصبح فى موضع المسئولية. إن مثل هذه الأهداف وغيرها تعتبر أسبابا شخصية ملائمة للتدريب، وقد تحتاج كمدرب إلى تحقيق بعض أهدافك أو كلها.

فعلى سبيل المثال: قد يضحى بعض المدربين بأهدافهم الشخصية، ويكتفون بأسباب تتعلق بحاجاتهم إلى الحصول على التقدير من المجتمع، أو تقديم المساعدة والعون للرياضيين.

وإذا كان حصولك على الاعتراف والتقدير الشخصى يعتبر أحد أهدافك الشخصية للتدريب، فإن ذلك قد يتعارض مع أهداف التدريب التى تهتم بالرياضى أكثر من المكسب عند اشتراكه فى منافسة هامة.

إن المدرب الناجح يعرف كيف يميز بين أهدافه الشخصية من المسابقة الرياضية، وفى نفس الوقت هدف اشتراك الرياضيين. والمدرب الناجح يكافح من أجل المكسب لكل مسابقة بالرغم من معرفته أن الفوز قد يكون بعيد المنال، كذلك فإن المدرب الجيد هو الذى يساعد الرياضيين على التطور البدنى والنفسى والاجتماعى، وهو الذى يبذل كل ما فى وسعه من أجل تحقيق أهدافه الشخصية دون إلحاق الضرر النفسى للرياضيين. وفى حقيقة الأمر أن المدرب الناجح هو الذى يكتشف الطرق المناسبة لتحقيق الأهداف الثلاثة: (المكسب - الاستمتاع - التطور البدنى والنفسى والاجتماعى).



المدرب الجيد هو الذى يسعى إلى تحقيق الأهداف الثلاثة لتدريب الناشئين (المكسب - الاستمتاع - التنمية المتكاملة) كما يستطيع التوفيق بين أهداف تدريب الناشئين وأهدافه الشخصية.

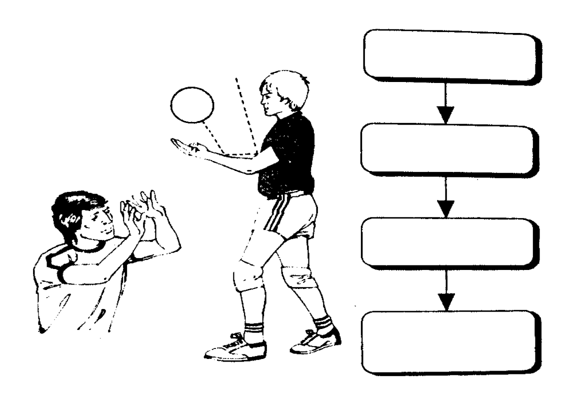
أوضحنا فيما سبق أهمية أن يوازن المدرب بين أهدافه الشخصية والأهداف التى يجب أن يحققها للنشء . . وهنا تظهر مشكلة هامة كثيراً ما تؤرق المدرب فى تعامله مع النشء الرياضى. . ومحور هذه المشكلة: هل يهتم المدرب بتحقيق المكسب أكثر أم يهتم بحاجات الرياضى؟

الواقع أن المبدأ الذى يعطى الاهتمام أولا للرياضى ثم يأتى المكسب كهدف ثانٍ لا يعنى أن المكسب لا يمثل قيمة أو أهمية، حيث إن الهدف المباشر للاشتراك

فى أى مسابقة هو تحقيق المكسب، ولكن الشىء المهم هو الكفاح من أجل المكسب حيث يعتبـر ضرورة للاستمتاع بالمنافسـة، فالمكسب قد لا يعنى كل شىء، ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الشىء الهام. وفى هذا السيـاق فقد صرح الكثير من الأبطال الرياضـيين أن أفضل أوقـاتهم فى الرياضة هى فـترات الكفـاح والإعداد للمنافسة وليست لحظة الفوز ذاتها.

لذا يجب أن يركز المدرب على النقاط الهامة التالية بالنسبة للمكسب:

- المكسب ليس الشىء المهم. . ولكن الكفاح من أجل المكسب هو الأكثر أهمية ودقة.
- الكفاح من أجل المكسب يعتبر هدفا أساسيًا لكل من المدرب والرياضى.
- الكفاح من أجل المكسب ضرورى لاستمتاع الناشئ بالمنافسة.
- الاهتمام بالرياضى يسبق الاهتمام بالمكسب حتى نحقق المكسب الحقيقى.



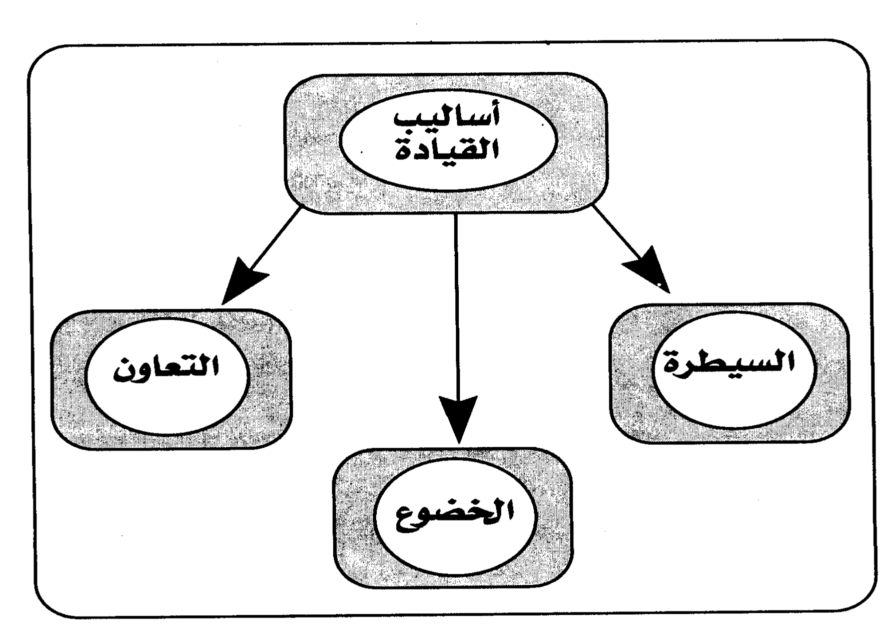
يجب أن يوجه الاهتـمـام أولا للرياضى ثم يأتـى المكسب فى المرتبـة الثـانيـة ذلك هو المدخل الصحيح لتحقيق أقصى أداء وضمان الصحة النفسية للناشئ

أساليب القيادة

إن القرار الثانى الهام الذى يحتاج المدرب إلى اتخاذه هو أسلوب القيادة عند التعامل مع النشء الرياضى، حيث إن أسلوب القيادة يساعد على:

- كيف تقرر تعلم المهارات والنواحى الخططية ؟
- كيف تنظم الممارسة والمنافسة ؟
- ما الطرق المناسبة لتنظيم اللاعبين ؟
- ما الدور الذى تعطيه للرياضيين فى اتخاذ القرار ؟

إن أغلب المدربين يستخدمون واحدا من أساليب القيادة الثلاثة التالية :



شكل (٣/ ٢) أنواع أساليب القيادة الشائعة التى يستخدمها المدرب فى التعامل مع النشء

السيطرة:

- دور المدرب: اتخاذ كل القرارات .
- دور اللاعب: الاستجابة لتعليمات وأوامر المدرب .

* هذا الأسلوب هو الشائع لدى الكثير من المدربين الجدد أو الذين تعوزهم الخبرة .
* يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب تقمصا لنموذج معين من المدربين
* قد يلجأ بعض المدربين إلى استخدام هذا الأسلوب لإخفاء مواطن الضعف .
* المدرب الذى يستخدم هذا الأسلوب لا يساعد على تحقيق خبرة الاستمتاع بالممارسة لدى الناشئ. . والإنجاز يكون للمدرب وليس للرياضى .
* هذا الأسلوب لا يتفق مع المبدأ الهام: الرياضى أولا ثم المكسب ثانيا .
* قد يكون هذا الأسلوب مناسبا مع المدرب ذى الطبيعة التسلطية التى لا تؤدى إلى ضعف الدافعية، والتى تعتبر أكثر محددات هذا الأسلوب .



المدرب الذى يعتقد أن مهمته إصدار الأوامر، وأن اللاعب عليه الاستجابة لتعليماته- لا يساهم فى تحقيق خبرة الاستمتاع للناشئ

الخضوع :

- يتخذ المدرب قرارات قليلة جدا .
- يعطى القليل من التعليمات والإرشادات لتنظيم العمل .

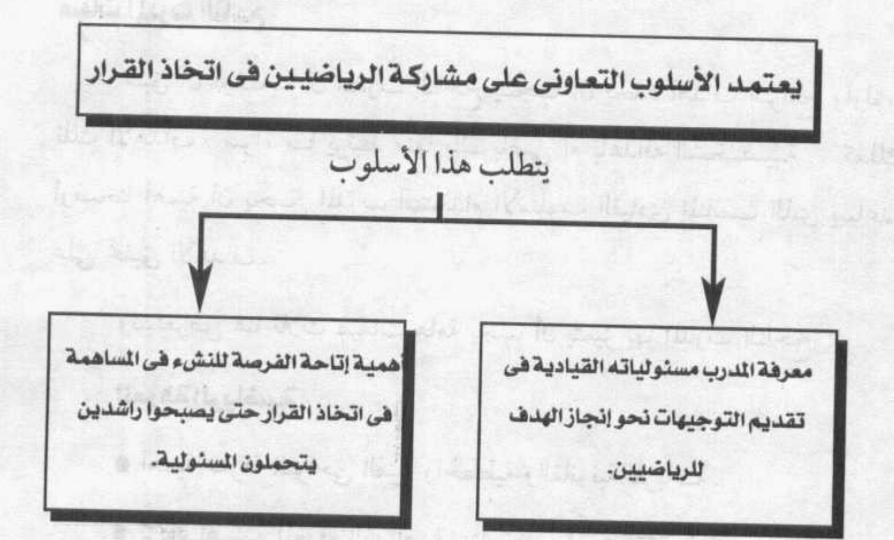
يستخدم هذا الأسلوب المدرب الذى يتميز بالخصائص التالية :

* الافتقار إلى الكفاءة فى تقديم التعليمات والتوجيهات .
* عدم الفهم لمتطلبات وواجبات عملية التدريب .
* الافتقار إلى تحمل المسئولية .
* لا يفضل استخدام هذا الأسلوب نهائيا فى التعامل مع النشء الرياضى .



هروب المدرب من اتخاذ القرارات عند الضرورة دليل ضعف أسلوب القيادة.

التعاون :





يفضل استخدام الأسلوب التعاونى مع النشء الرياضى لما يلى :

* يسمح للرياضيين بالمشاركة فى اتخاذ القرار، ومن ثم زيادة الالتزام نحو إنجاز الهدف.
* هذا الأسلوب يدعم مبدأ الاهتمام بالرياضى أولا والمكسب ثانيا.
* يساعد الرياضى على زيادة الثقة فى النفس.. وتوفير مناخ اجتماعى وانفعالى جيد.
* يحسّن من عملية الاتصال والدافعية بين المدرب والرياضيين.

صفات المدرب الناجح

سبق أن أوضحنا أن المدرب الناجح يجب أن يحدد أهداف البرامج وأولوية تلك الأهداف، سواء ما يرتبط منها بالرياضى أم بأهدافه الشخصية. . كذلك أوضحنا أهمية أن يحسن المدرب استخدام الأسلوب القيادى المناسب الذى يساعده على تحقيق الأهداف.

ونستعرض هنا ثلاث صفات هامة يجب أن يتميز بها المدرب الناجح :

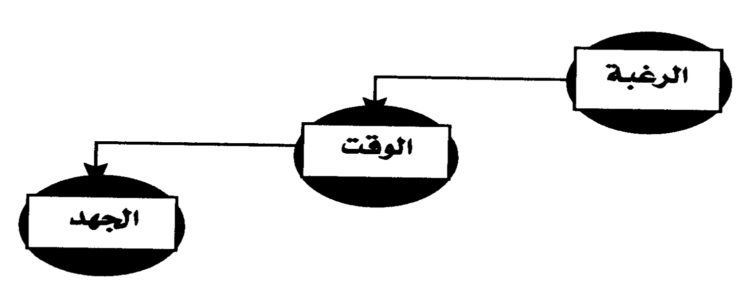
المعرفة الرياضية

- أهمية معرفة النواحى الفنية والخططية والقانونية للرياضة.
- تزداد أهمية المعرفة الرياضية عند تعليم المبتدئين والنشء ربما أكثر من المستوى المتقدم.
- جهل المدرب بالنواحى الفنية الصحيحة لتدريس المهارات يؤدى إلى كثرة الإحباط للناشئ.
- المعرفة الصحيحة بالنواحى الفنية لتدريس المهارات تؤدى إلى خبرة نجاح والشعور بالمتعة من الممارسة.
- الممارسة السابقة للرياضة أحد مصادر المعرفة الهامة ولكن لا تكفى وحدها.
- يحتاج المدرب إلى تنوع مصادر المعرفة والتى من أهمها:

الكتب المتخصصة، شرائط الفيديو، مشاهدة المدربين الآخرين، دورات الصقل والتأهيل.

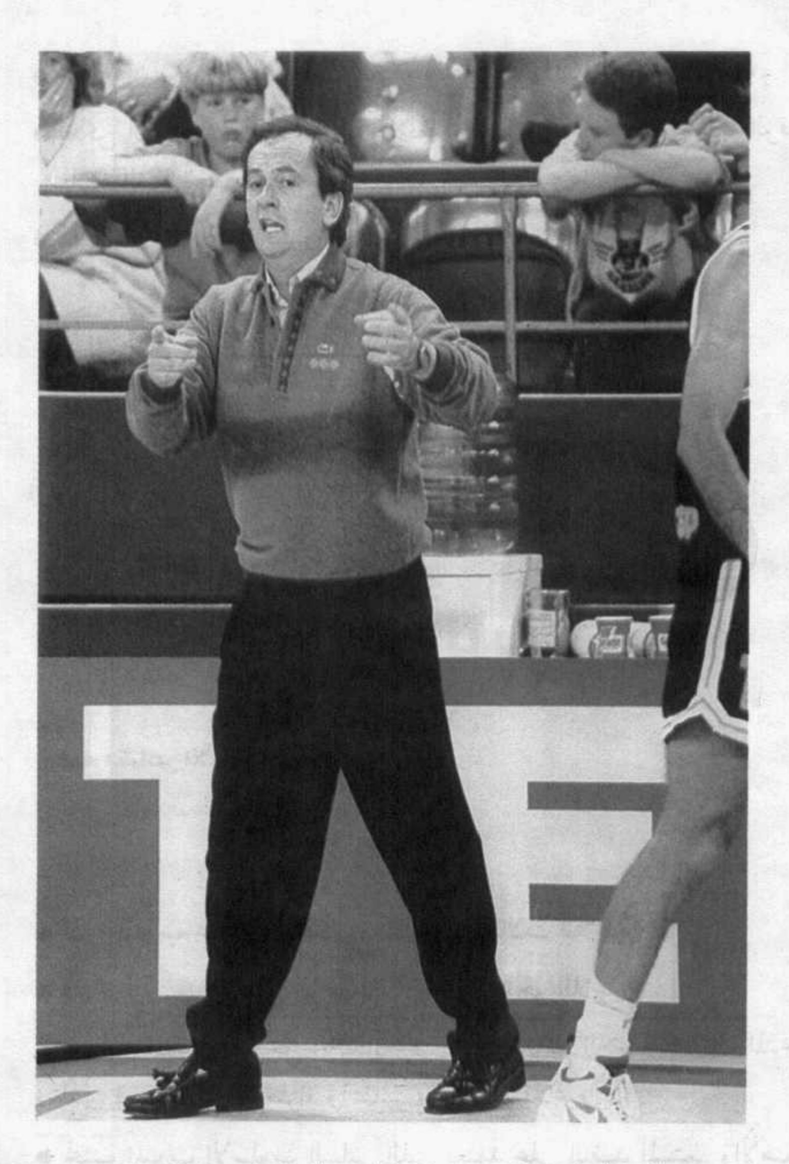
الدافعية

- يمكن أن يكون لدى المدرب المعرفة ولكن ليس لديه الرغبة والدافعية.
- يمكن أن يمتلك المدرب درجة ملائمة من الدافعية ولكن ليس لديه الوقت الملائم الذى يخصصه للتدريب والعمل مع اللاعبين.
- أهمية أن يكون لدى المدرب :



فهم مشاعر الآخرين

- قدرة المدرب على فهم أفكار ومشاعر وانفعالات اللاعبين.
- قدرة المدرب على نقل الانفعالات والمشاعر نحو اللاعبين.
- اهتمام المدرب بالمدخل الإيجابى فى التعامل مع اللاعبين، ذلك المدخل الذى يعتمد على الاحترام والتقدير والتشجيع للاعبين.
- تجنب المدرب الأسلوب السلبى الذى يعتمد على النقد المستمر والاهتمام بالسلبيات أكثر من الاهتمام بالنواحى الإيجابية لسلوك الناشئ.



نجاح المدرب يتطلب أن يكون لديه المعرفة الجيدة بالرياضة ، والدافعية من حيث الرغبة والوقت والجهد ، إضافة إلى المقدرة على فهم مشاعر اللاعبين .. وفى نفس الوقت مقدرة التعبير عن مشاعره نحوهم



التطبيقات فصل (٣)

تمرين ١

«هناك أهداف رئيسية ثلاثة يحاول المدرب الناجح تحقيقها للناشئين ويمكنك تحقيق درجة أهمية كل منها بالإجابة على الاستبيان التالى :

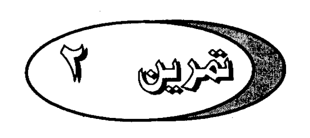
الأهداف	درجة الأهمية ١	درجة الأهمية ٢	درجة الأهمية ٣
(١) أفضل مدرب هو الذى يعمل على :			
أ- تحقيق التنمية المتكاملة .	--	--	--
ب - جعل الممارسة الرياضية مصدر استمتاع .	--	--	--
جـ- إكساب المهارات الرياضية لتحقيق المكسب .	--	--	--
(٢) إذا تحدث الآخرون عنك، تحب أن توصف بأنك :			
أ- المدرب الذى يحب التنمية المتكاملة .	--	--	--
ب - المدرب الذى يساعد الناشئ على الاستمتاع .	--	--	--
جـ- المدرب الذى يحقق المكسب .	--	--	--
(٣) أنا كمدرب أركز اهتمامى على:			
أ- تعليم النشء المهارات التى يستخدمها فى حياته المستقبلية .	--	--	--
ب - تحقيق المتعة .	--	--	--
جـ- تحقيق المكسب .	--	--	--

اجمع درجات إجابتك لفقرات (أ) التنمية المتكاملة =
اجمع درجات إجابتك لفقرات (ب) الاستمتاع =
اجمع درجات إجابتك لفقرات (جـ) المكسب =

تتراوح الدرجات لكل هدف بين ٣و٩ درجات . . والمطلوب منك أن ترتب الأهداف حسب درجة أهميتها لك في ضوء إجابتك .

الهدف الأول : . . . .   الهدف الثانى : . . . .

الهدف الثالث : . . . .



« يعتمد الأسلوب التعاونى في التعامل مع اللاعبين على معرفة المدرب مسئولياته القيادية ، وإتاحة الفرصة لاشتراك اللاعبين في اتخاذ القرار ».

(أ) اذكر ثلاث فوائد لاستخدام الأسلوب التعاونى مع اللاعبين :

١- ....

٢- ....

٣- ....

(ب) اشرح مثالين في التدريب والمنافسة يوضحان استخدام المدرب الأسلوب التعاونى مع اللاعبين.

المثال الأول (موقف التدريب):

....

....

....

المثال الثانى (موقف المنافسة):

....

....

....



« يعتمـد الأسلوب المسيطر فى التعامل مع اللاعـبين على اتخاذ المدرب كل القرارات ، بينمـا اللاعب عليه الاستجـابة لتعليمات وأوامـر المدرب دون المشاركة فى اتخاذ القرار ».

(أ) ما التأثير السلبى لاستخدام الأسلوب المسيطر فى التعامل مع اللاعبين ؟

....

....

....

(ب) لماذا يستخدم بعض المدربين هذا الأسلوب مع اللاعبين ؟

....

....

....

(جـ) اشرح مـثالين فى التدريب والمنافسـة يوضحان استـخدام المدرب الأسلوب المسيطر مع اللاعبين ؟

المثال الأول (موقف التدريب):

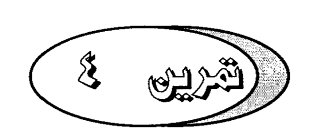
....

....

المثال الثانى (موقف المنافسة):

....

....



فيما يلى مجموعة من صفات (خصائص) المدرب الناجح ، المؤهل لبداية تدريب الناشئين ، والمطلوب أن تضع دائرة حول درجة انطباق هذه الصفة عليك.

١- الاهتمام بالرياضيين هو أحد أهدافي الهامة في التدريب :

١- نادرا	٢- عادة	٣- دائما

٢- أسلوب التدريب الذى استخدمه عادة هو :

١- الخضوع	٢- السيطرة	٣- التعاون

٣- دافعيتى نحو التدريب :

١- منخفضة	٢- متوسطة	٣- مرتفعة

٤- تطبيق الفهم الصحيح للمكسب فى الرياضة:

١- نادرا	٢- عادة	٣- دائما

٥- معرفتى بقواعد اللعب والنواحى الفنية والخططية:

١- ضعيفة	٢- متوسطة	٣- مرتفعة

٦- معرفتى لعلوم الرياضة (علم النفس الرياضى - الفسيولوجى):

١- ضعيفة	٢- متوسطة	٣- مرتفعة

٧- مقدرتى فى التعبير عن مشاعرى وفهم مشاعر الآخرين .

١- ضعيفة	٢- متوسطة	٣- مرتفعة

تتراوح الدرجة بين ٧ درجات كحد أدنى و٢١ درجة كحد أقصى وزيادة الدرجات تعنى أن لديك صفات أفضل للنجاح فى تدريب الناشئين وانخفاض الدرجة يعنى حاجتك إلى اكتساب المزيد من المعارف والاتجاهات الإيجابية نحو التدريب .

(أ) ما فئة الدرجة التى حصلت عليها ؟

١٩ - ٢١	١٥-١٨	١١-١٤	١-٧

(ب) ماذا تعنى هذه الدرجة التى حصلت عليها ؟

(جـ) اذكر أفضل صفة تتميز بها؟ ولماذا ؟

(د) اذكر أقل صفة تتميز بها؟ ولماذا ؟

فصل
(٤)



تقييم مهارات الاتصال



يعتبر التدريب الرياضى فى جوهره نوعا من الاتصال، حيث إن كل فعل يقوم به المدرب يتطلب الاتصال مع آخرين. والحقيقة أن المدرب الناجح هو الذى له مقدرة جيدة فى الاتصال (التعامل) مع اللاعبين، وربما يتضح ذلك عندما نلاحظ فشل الكثير من المدربين، حيث يرجع ذلك غالبا إلى ضعف مهاراتهم فى الاتصال مع اللاعبين أكثر من أنه نتيجة الإخفاق فى تسجيل النتائج.

إن المدرب الناجح يحتاج إلى المقدرة على الاتصال (التعامل) بفاعلية فى الكثير من المواقف الرياضية، ومن ذلك مثلا :

- عندما يتحدث مع الآباء عن عدم المشاركة الكافية لأبنائهم فى اللعب.
- عندما يشرح للاعبين كيف يؤدون المهارات المعقدة.
- عندما يضطر إلى الحديث مع مسئول وجه له نقدا شديدا بالتقصير.

والهدف من تناول هذا الموضوع هو زيادة الوعى لدى القيادات التربوية وأولياء الأمور عن أهمية أسلوب التعامل مع اللاعبين، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال فهم عملية الاتصال وكيف تتم، وتقييم المدرب لمهاراته فى الاتصال مع اللاعبين، ثم كيف يتم تطوير مهارات الاتصال مع اللاعبين.

مفهوم الاتصال

هناك أبعاد ثلاثة لعملية الاتصال، البعد الأول يتضمن الإرسال - الاستقبال للرسالة ويلاحظ أن. الكثير من المدربين- الإداريين يتميزون بالمهارة فى إرسال الرسالة - توجيه التعليمات - إلى اللاعبين ولكنهم لا يجيدون استقبال الرسالة ، مثل: الاستماع الجيد إلى اللاعب.

أما البعد الثانى للاتصال يتكون من وسائل غير لفظية، إضافة إلى وسائل لفظية، ومن ذلك ملامح الوجه التى تعبر عن السعادة، أو بعض الإشارات التى تعكس العدوان، أو بعض الأفعال التى تظهر العطف، إن هذه النماذج توضح المقصود بالاتصال غير اللفظى. . هذا، وتقدر الاتصالات غير اللفظية بما يزيد على ٧٠٪ من عملية الاتصال . إن أغلب الناس يحاولون إظهار المزيد من السيطرة على جوانب الاتصال اللفظى أكثر من الاتصال غير اللفظى، وهذا الأمر يحدث بالنسبة للمدربين. وحيث إن المدرب غالبا ما يكون تحت الملاحظة من قبل اللاعبين والإداريين والآباء والجمهور فإنه يجب أن يهتم كذلك بالاتصال غير اللفظى.

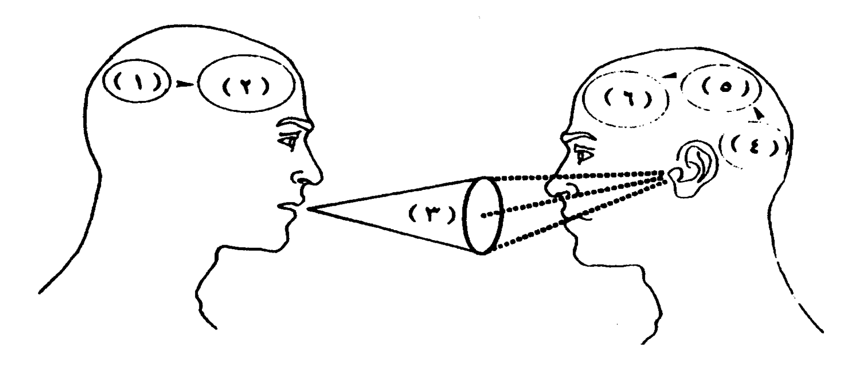
أما البعد الثالث للاتصال فإنه يتضمن كلا من المحتوى Content والانفعال Emotion ويعنى المحتوى مادة الرسالة، بينما الانفعال يعنى كيف تشعر بالنسبة لها. هذا، ويعبر عن المحتوى عادة بشكل لفظى، بينما التعبير عن الانفعال يكون غير لفظى شكل (٤/ ١).

الإرسال	الاستقبال
اللفظى	غير اللفظى
المحتوى	الانفعال

شكل (٤/ ١) الأبعاد الثلاثة للاتصال بين المدرب واللاعب

وحيث إن المنافسة الرياضية غالبا ما تكون مصدرا للضغط على المدرب، فإن ذلك يزيد من مسئوليته فى التحكم والسيطرة على كل من المحتوى (مادة الرسالة)، والانفعال (مشاعره نحو الرسالة) عند الاتصال. وبشكل عام فإن المدربين يتميزون بدرجة أكبر فى مهارة الإرسال - اللفظى، المحتوى - بينما هم غالبا لا يجيدون مهارة الاستقبال - غير اللفظى - (الانفعال). ولكن يمكن من خلال التمرين والاهتمام أن يطور المدرب أبعاد مهارات الإرسال المختلفة بشكل متساوٍ.

وفيما يلى توضيح كيف تتم عملية الاتصال بين المدرب واللاعب:



١ - لديك تفكير معين (أفكار/ مشاعر/ رغبات) تريد أن تنقله إلى اللاعب.

٢ - ترجمة هذا التفكير إلى رسالة صالحة لنقلها للاعب.

٣ - يمكن نقل هذه الرسالة خلال بعض القنوات (لفظى - غير لفظى).

٤ - استقبال اللاعب للرسالة فى حالة انتباهه واستعداده لاستقبالها.

٥ - تفسير المستقبل «اللاعب» لمعنى الرسالة (يتوقف ذلك على فهم محتوى الرسالة.. ومقصدك من الرسالة..).

٦ - استجابة اللاعب للرسالة.

نموذج للاتصال:

مثال (١) :

المدرب (يصيح فى اللاعب) : كم مرة أخبرك بأهمية الأداء الصحيح؟!

اللاعب (بخضوع وضعف) : آسف لقد نسيت.

هدف المدرب: يوضح أخطاء الأداء، ويشجع اللاعب على تذكر الأداء الصحيح فى المستقبل.

تفسير اللاعب (أ) :

« المدرب يعتقد أنى سيئ، أريد أن يكون أدائى جيدا، هناك أشياء كثيرة يجب تذكرها.. تزداد صعوبة التذكر، أشعر بزيادة العصبية وأرتكب المزيد من الأخطاء».

إن هدف المدرب جيد وهو «تصحيح الأداء» ولكن الطريقة التى اختارها لنقل الرسالة ليست كذلك.. اللاعب استقبل الرسالة سلبيا، وبدلا من مساعدته فى تصحيح الخطأ زادت من ضغط التوتر ومن ثم التأثير السلبى على الأداء.

تفسير اللاعب (ب) :

« لقد أخطأت مرة أخرى فى الأداء. المدرب متضايق منى وله حق فى ذلك.. إنه يحاول مساعدتى دائما.. إننى يجب أن أصحح من أدائى نحو الأفضل».

يلاحظ من هذا المثال.. بالرغم من أن المدرب غير ماهر فى إرسال رسالته فإن اللاعب (ب) فهم مقصد الرسالة، وفسر الرسالة على نحو إيجابى.

مثال (٢) :

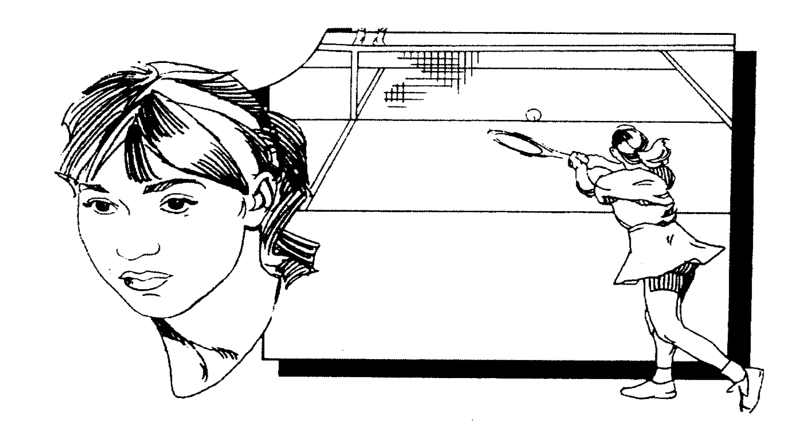
المدرب : أعتقد أنك لعبت جيدًا اليوم يا «وليد».

وليد : (يجيب بنبرات صوت تعكس عدم الثقة فى كلام المدرب): شكراً.

مقصد المدرب : توجيه الشكر والتقدير لوليد على أدائه الجيد لتدعيم هذا الأداء فى المستقبل.

تفسير وليد : المدرب يوجه الشكر لى نظرًا للفوز بالمنافسة.. ولكن عندما أخسر المنافسة، وحتى إذا لعبت جيدًا، وبذلت أقصى ما فى جهدى، فإنه يوجه اللوم لى ولجميع أعضاء الفريق.

يلاحظ فى المثال السابق أنه بالرغم من أن أفكار المدرب جيدة، وقد ترجم الرسالة على نحو صحيح، فإن اللاعب «وليد» أدرك مقصد الرسالة وليس المحتوى على نحو خاطئ. وقد يرجع ذلك نتيجة للرسائل السابقة التى جعلته يعتقد أن المكسب أكثر أهمية للمدرب من اللاعب. ونظراً لأن المدرب فقد مصداقيته، وضعفت الثقة بين المدرب واللاعب فإن اللاعب فسر مقصد الرسالة بشكل سلبى.



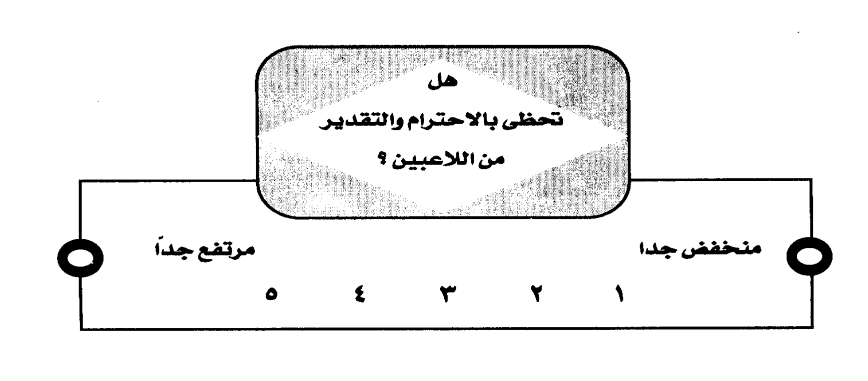
تقييم مهارات الاتصال

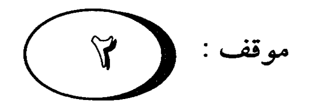
فيما يلى مجموعة من المواقف التى توضح نماذج شائعة لسلوك القائد الرياضى فى التعامل مع اللاعبين . والمطلوب منك أن تقرأ كل موقف وتوضح مدى انطباق هذا السلوك عليك .

إذا لم يسبق لك العمل كمدرب . . أجب على أساس كيف تتصرف عندما تكون في موقف قيادى .

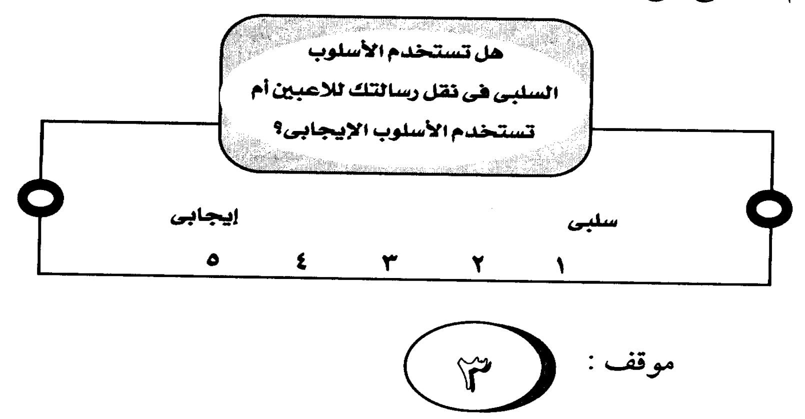
موقف :


« عدم الحصول على الاحترام والتقدير من اللاعبين، نظرًا لأنك لا تمنحهم ذلك . . عندما تتكلم لا تجد اهتمامًا أو آذانا صاغية من اللاعبين لأنك تتكلم كثيرًا، أو يغلب على حديثك استخدام الألفاظ والعبارات غير التربوية، تكثر السخرية من اللاعبين ».



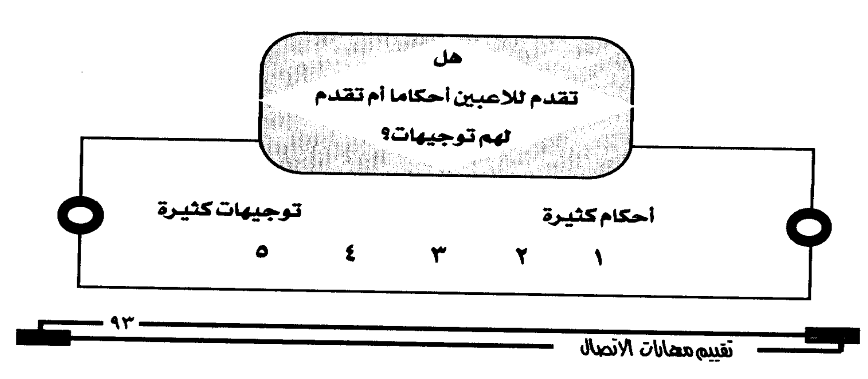
موقف : 

« يغلب على كلماتك وأفعالك السلبية، غالبًا سلوكك عدوانى، كثير النقد، والتهديد ، والعقاب للاعبين، تزيد من الشك فى أنفسهم، وتضعف من ثقتهم فى أنفسهم، نادرًا مـا تقدم التقدير، والاحـترام، والتشجيع للاعـبين، وإذا ما قدمت لهم التشجيع تتبع ذلك بتعليقات سلبية ».



موقف :

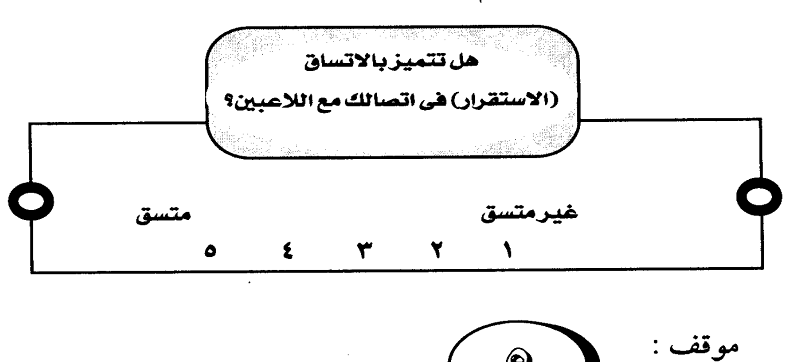
« دائمًا تقيِّم اللاعبين بدلا من توجيههم، عندما يخطئ اللاعب فإنك تلومه أكثـر من تزويده بالمعلومات حول تصـحيح أخطائه. . عندما يجـيد اللاعب الأداء فإنك تشجعه، ولكن لا تعرف كيف توجهه لتحقيق التقدم بمستوى مهارته ».



موقف :

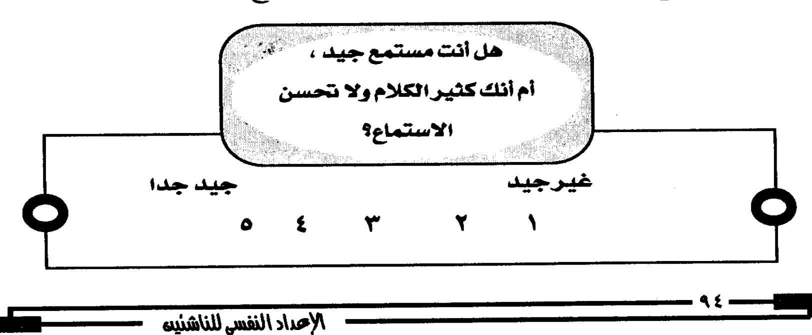


« عدم اتساق (استقرار) سلوكك فى التعامل مع اللاعبين، يصعب على اللاعبين توقع سلوكك فى موقف معين، مرة تعاقب أحد اللاعبين لأنه تشاجر مع زميله فى الفريق، بينما لا تعاقب اللاعب الآخر بالرغم من ارتكابه نفس الخطأ. . تطلب من اللاعبين عدم معارضة الحكام بينما تفعل أنت ذلك. تطلب من اللاعبين السيطرة على انفعالاتهم بينما تفتقد أنت ذلك ».



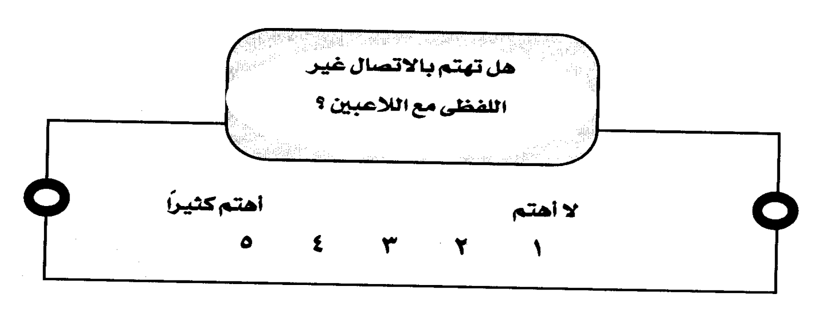
موقف :

« كثير الكلام . . تعطى تعليمات باستمرار أثناء التمرين، وربما عندما لا تتاح لك فرصة الكلام أثناء المنافسة فإنك تتحدث مع نفسك وأنت جالس للمشاهدة. . أنت دائمًا مشغول بالتحدث إلى الآخرين، وليس لديك الوقت للاستماع إليهم، نظرتك إلى اللاعب أن يستمع إليك فقط، وليس مطلوبًا منك أن تستمع أنت للاعب.



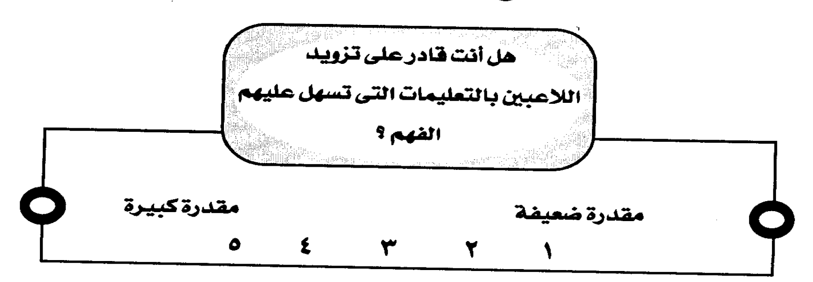
موقف :


« تتميز بالوجه الجامد، ولا تظهر أى انفعالات، يصعب على اللاعبين معرفة ماهى مشاعرك، عادة تترك اللاعبين يشعرون بعدم الأمان معظم الوقت ».



موقف :

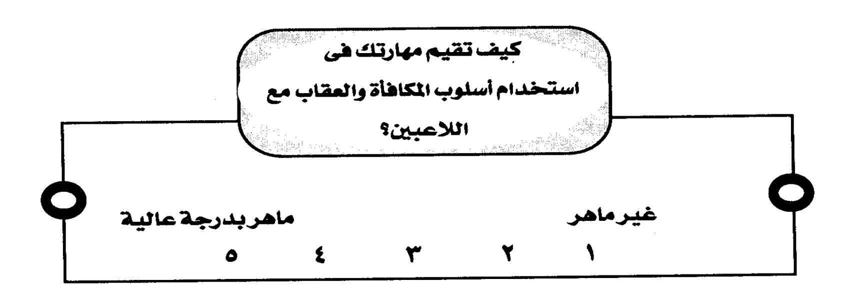

« عدم قدرتك على الشرح فى مستوى اللاعبين.. تتحدث فى مستوى أعلى من قدراتهم، أو تدور حول الموضوع.. دائمًا تترك اللاعبين فى حيرة وارتباك.. غير قادر على توضيح المهارات فى تتابع منطقى » .



موقف :



« عدم فهم أسس استخدام المكافـأة، وبالرغم من ذلك تعطى مكافآت كثيرة للاعبين. قد تكافئ السلوك الخاطئ وفى وقت غير مناسب. عندما تلاحظ سلوكاً غير مرغـوب فيه من اللاعبين فـإنك تتجاهله أو تعاقب عليه عقـابًا شديدًا، تهتم بتقديم المكافأة الخارجية أكثر من اهتمامك بالمكافأة الشخصية».





تمرين ١

(أ) لكى تكون قائدا فاعـلا يجب أن تجيد مهـارات الاتصال مع الآخرين فى مـواقف الرياضة المتـعددة ؟ اذكـر أمـثلة لبعض المواقـف التى تتطلب من المدرب- الإدارى إجادة مهارة الاتصال (التعامل) مع الآخرين .

١- ....

٢- ....

٣- ....

(ب) أيهمـا أكثر أهمـية للمدرب الريـاضى - الإدارى أن يجيد مـهارة نقل الرسالة إلى اللاعبين أم استقبال الرسالة منهم ولماذا ؟

....

....

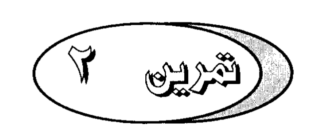
....

(جـ) قدم مثالا لعملية اتصـال ناجحة بين القائد الرياضى واللاعب فى أحد مواقف التدريب أو المنافسة .

....

....

....



المطلوب ملء قائمة كفاءة الاتصال (التعامل) مع اللاعبين فى الصفحة التالية وأن تجيب على التساؤلات التالية :

(أ) تحديد مستوى كفاءتك فى ضوء الدرجة التى تحصل عليها .

٣٦-٤٠	٣١-٣٥	٢٦ - ٣٠	٢١-٢٥	٨ - ٢٠
جيد جدا	جيد	مقبول	ضعيف	ضعيف جدا

(ب) هل الدرجة التى حصلت عليها تعبر بصدق عن كفاءتك فى مهارة الاتصال (التعامل) مع اللاعبين .

أوافق بدرجة كبيرة جدا	أوافق	غير موافق

لماذا ....

....

(جـ) ما أفضل وأقل مهارة اتصال لديك ولماذا ؟

أفضل مهارة هى : ....

....

أقل مهارة هى : ....

....

لماذا ....

....

قائمة كفاءة الاتصال (التعامل) مع اللاعبين

الموقف	خصائص الموقف							الدرجة لكل موقف
موقف (١)	هل تحظى بالاحترام والتقدير من اللاعبين ؟							
	منخفض جدا	١	٢	٣	٤	٥	مرتفع جدا	
موقف (٢)	هل تستخدم الأسلوب السلبى مع اللاعبين أم الأسلوب الإيجابى ؟							
	السلبى	١	٢	٣	٤	٥	الإيجابى	
موقف (٣)	هل تقدم للاعبين أحكاما أو توجيهات ؟							
	أحكام كثيرة	١	٢	٣	٤	٥	توجيهات كثيرة	
موقف (٤)	هل يتميز سلوكك بالاستقرار مع اللاعبين ؟							
	عدم الاستقرار	١	٢	٣	٤	٥	الاستقرار بدرجة كبيرة	
موقف (٥)	هل تحسن مهارة الاستماع للاعبين أم لا تحسن الاستماع؟							
	غير جيد	١	٢	٣	٤	٥	جيد جدا	
موقف (٦)	هل تهتم بالاتصال غير اللفظى مع اللاعبين ؟							
	اهتمام ضئيل جدا	١	٢	٣	٤	٥	اهتمام كبير جدا	
موقف (٧)	هل لديك المقدرة على تزويد اللاعبين بالتعليمات التى يسهل فهمها؟							
	مقدرة ضعيفة جدا	١	٢	٣	٤	٥	مقدرة كبيرة جدا	
موقف (٨)	هل تتميز بالمهارة فى استخدام المكافأة والعقاب مع اللاعبين؟							
	غير ماهر	١	٢	٣	٤	٥	ماهر بدرجة عالية	



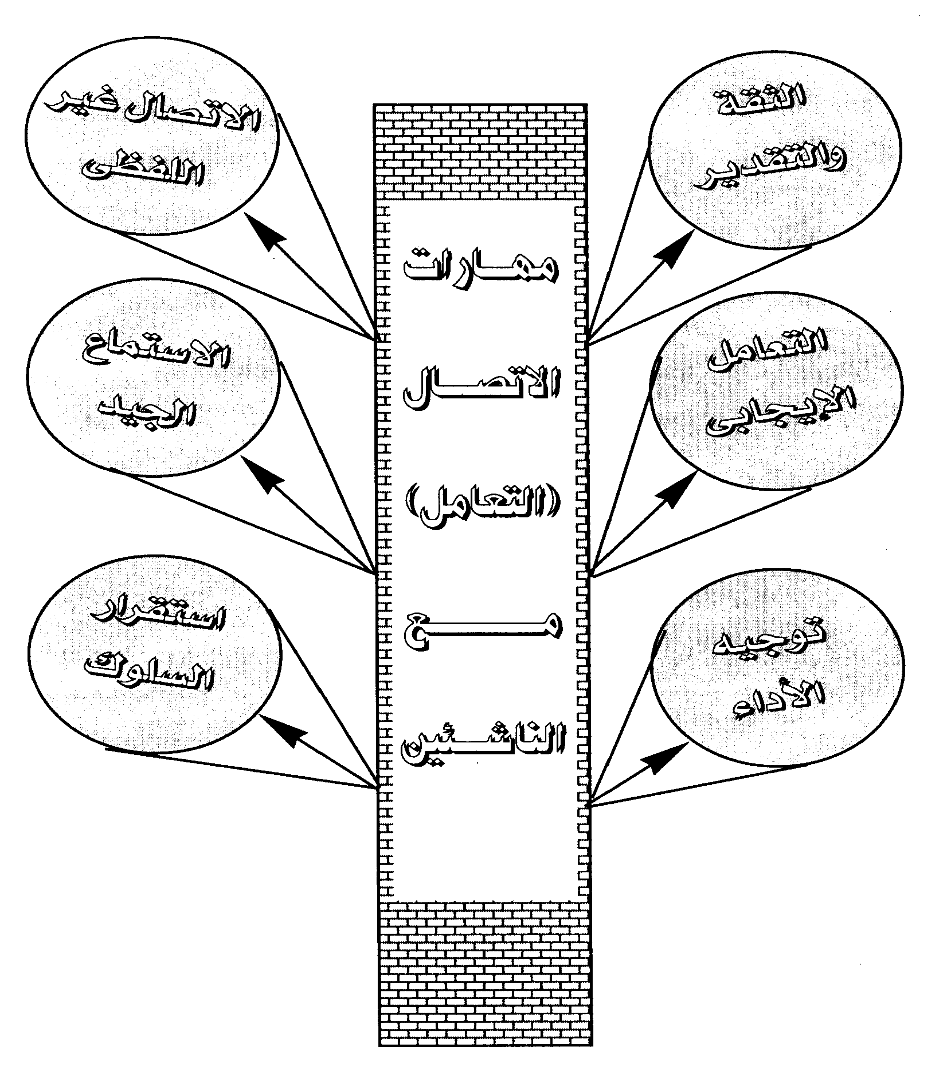
فصل
(٥)



تنمية مهارات الاتصال

تعرضنا فى الفصل السابق إلى تحليل مهارات الاتصال (التعامل) بين القائد الرياضى واللاعبين، واستطعت كمدرب أو إدارى أن تقيم مهاراتك فى الاتصال.. ونتناول فى هذا الفصل كيف يمكنك تطوير تلك المهارات فى تعاملك مع اللاعبين.

يتفق المهتمون بتطوير مهارات الاتصال (التعامل) بين القائد التربوى الرياضى والناشئين على ضرورة اكتساب مهارات ؛ الثقة والتقدير ، التعامل الإيجابى ، توجيه الأداء ، استقرار السلوك ، الاستماع الجيد ، والاتصال (غير اللفظى شكل (١/٥).



شكل (٥/١) مهارات الاتصال (التعامل) مع الناشئين التى يجب أن يجيدها القائد التربوى الرياضى (المدرب - الإدارى)

الثقة والتقدير

لماذا يفتقد المدرب المصداقية والثقة؟	كيف يطور المدرب الثقة والتقدير مع اللاعبين ؟
* الافتقار إلى المعرفة الجيدة حول ما يقول . . * عادة ما يقوله لا يمثل أهمية للاعبين . * يتحدث بشكل سلبى مع اللاعبين . * يحرِّف الحقائق . . ويكذب بسهولة . * يرى أن اللاعبين ليس لهم أهمية .	* المعرفة الجيدة بنوع الرياضة أو على الأقل الأمانة فيما تعرف . * استخدام الأسلوب التعاونى الذى يسمح للاعب بالاشتراك فى اتخاذ القرار ومعرفة ما هو مطلوب منه، وكيف يحققه، ولماذا ؟ * استخدام الأسلوب الإيجابى الذى يعتمد على المكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه . . * كن موضع الثقة، عادلا، متسقا فى أعمالك وسلوكك . * التعبير عن مشاعر التقدير والصداقة والود والعطف نحو اللاعبين .

المقارنة بين التعامل السلبى والإيجابى

التعامل السلبى	التعامل الإيجابى
* يهتم المدرب باستخدام العقاب والتهديد والنقد للتخلص من السلوك غير المرغوب فيه للاعب.	* يهتم المدرب باستخدام التقدير والمدح والمكافأة لتدعيم السلوك المرغوب فيه من اللاعب.
* استخدام العقاب والتهديد يؤدى إلى زيادة الخوف لدى اللاعبين، وينقص من تقديرهم لأنفسهم، الأمر الذى يؤدى إلى ضعف ثقتهم فى أنفسهم.. والثقة فى النفس مهارة نفسية هامة يجب الاهتمام بتنميتها للناشئ الصغير وخلال مراحل الممارسة المتقدمة.	* تقدير اللاعبين ومعاملتهم كأشخاص لهم قيمتهم يدعم من ثقتهم فى أنفسهم، وهى مهارة نفسية هامة لتحقيق التفوق الرياضى.
* استخدام الأسلوب السلبى يؤدى إلى عدم حب اللاعبين للمدرب، فضلاً عن نقص تقديرهم واحترامهم للمدرب.	* استخدام الأسلوب الإيجابى يزيد من احترام وتقدير اللاعبين للمدرب.

لماذا يستخدم التعامل السلبى مع اللاعبين ؟

- التعود على إخبار اللاعبين بالأخطاء، أكثر من الاهتمام بالأداء أو الأفعال الصحيحة.
- التوقعات السلبية (غير الواقعية) لقدرات الرياضى.. حيث تقترح أهداف تفوق قدرات اللاعب ومن ثم التعامل مع اللاعب على أنه مقصر وفاشل عندما لا يستطيع تحقيقها.
- الاعتقاد أن الأسلوب السلبى (التهديد - النقد) هو الأسلوب المفيد لتحقيق أفضل النتائج.
- يجب أن يؤخذ فى الاعتبار أن الأسلوب السلبى قد يكون مفيدًا لوقت محدد فقط، ثم يضعف تأثيره..

كيف تعدل من التعامل السلبى إلى الإيجابى ؟

إذا عرفت أنك من المدربين الذى يعتادون استخدام المدخل أو الأسلوب السلبى، فإنك تحتاج إلى عمل ثلاثة أشياء للتغيير إلى المدخل الإيجابى المرغوب فيه.

- يجب أن يكون لديك الرغبة فى التغيير.

- يجب أن تمارس الأسلوب الإيجابى ليس فقط عندما تقوم بتدريب اللاعبين، ولكن فى جميع معاملاتك واتصالك بالآخرين، وخاصة الأشخاص المقربين منك، حيث إن استخدام هذا الأسلوب يكون غالبًا أكثر صعوبة مع الأشخاص الأكثر قربا منك.

تحتاج إلى الاستعانة بالآخرين لمساعدتك فى توضيح التغيير من استخدام الأسلوب السلبى إلى الإيجابى.



توجيه الأداء

يحرص بعض المدربين على إعطاء أحكام كثيرة للاعبين سواء كان أداؤهم صحيحًا أم خطأ ـ وعادة عندما يكون الأداء غير صحيح ـ والواقع أنه لا يكفى أن نخبر اللاعبين أنهم أخطأوا، ولكن الأهم أن نوجههم نحو الأداء الصحيح. إن المدرب الناجح ليس كالقاضى مسئوليته إصدار الأحكام، ولكن هو أقرب للمدرس الماهر يعرف مواطن الضعف وكيفية تصحيح أخطاء اللاعب.

إن أسلوب المدرب الذى يعتمد على تحديد الخطأ ونقاط الصواب فقط، دون توضيح كيفية إصلاح الخطأ هو أسلوب شائع لدى بعض المدربين يستخدمونه لتغطية نواحى الضعف وافتقادهم إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.

إن الحقيقة الهامة التى يجب أن يدركها المدرب أن الممارسة الرياضية بمثابة عملية تعلم، ومن ثم فإن أداء اللاعب يتفاوت بين الخطأ والصواب، وهنا تظهر أهمية المدرب فى تزويد اللاعب بالتقييم عندما يتعذر على اللاعب عدم معرفة ما هو صحيح وما هو خطأ. وعندما يكون سلوك اللاعب جيدا، يجب تشجيعه على ذلك وتوضيح النواحى الإيجابية، أما عندما يرتكب خطأ ما فيجب عندئذ إعطاؤه التعليمات الخاصة التى تساعده على تحسن الأداء.

ويؤكد المعنى السابق نتائج بعض البحوث التى اهتمت بتسجيل وتحليل خصائص الاتصال اللفظى لدى عينة من المدربين المتميزين مع لاعبيهم. حيث بينت النتائج كما هو موضح بالجدول (٥/ ١) أن حوالى ٧٥٪ من خصائص الاتصال تتضمن تعليمات أو توجيهات تهدف إلى تطوير الأداء نحو الأفضل. بينما حوالى ١٢٪ تتضمن حث اللاعبين على زيادة الدافع والنشاط، و٧٪ تهتم بتقديم التقدير والتشجيع، وأخيرًا حوالى ٦٪ يغلب عليها عبارات النقد وإظهار الغضب وعدم الرضا.

جدول (١/٥) خصائص الاتصال اللفظى لدى المدرب الكفء فى التعامل اللاعبين

خصائــص السلــوك	النسبة المئوية للتكرار
● تعليمــات نوعية يوجـهها المدرب بغرض تصـحيح أخطاء اللاعبين.	٪٧٥
● تعليمات يوجهها المدرب بغرض إثارة الدافع وحث اللاعبين على بذل المزيد من النشاط.	٪١٢
● تعليمات يوجهها المدرب بغرض الإطراء والتشجيع للاعبين.	٪٧
● تعليمات يوجهها المدرب بغـرض التعبير عن النقد وعدم الرضا نحو اللاعبين.	٪٦

إن هناك اعتبارات يجب أن يراعيها المدرب حتى تصبح الرسالة (المعلومات) التى يقدمها ذات قيمة ، نذكر أهمها فيما يلى:

- المهم فى المعلومة أن تتميز بالنوعـية وتسهم فى تصويب الخطأ، أو تعديل سلوك اللاعب نحو الأفضل.
- تذكـر أن اللاعـبين يفـضلون المدرب الذى يـقدم لهم تـعليمـات بمثـابة توجيهات تحسن من أدائهم عن المدرب الذى يعطى تشجيعات عامة.
- قـد يستـخدم المدرب إصـدار الكثـير من الأحـكام لتقـويم أداء اللاعب (صواب ـ خطأ) لتغطيـة نواحى الضعف وافتقـاره إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الخطأ.
- يجب أن يراعى المدرب عنـد تقديم المـعلومات تجـنب تقيـيم اللاعـبين لشخصهم، وإنما يكون التقويم لسلوكهم.



استقرار السلوك

يجب أن يتميز سلوك القائد الرياضى (المدرب - الإدارى) بالاتساق أو الاستقرار فى اتصاله مع اللاعبين. . إنه من السهل ادعاء شىء وتعمل شيئًا آخر. أو أن تعمل شيئًا معينًا فى يوم وتعارضه فى يوم آخر. أو تعبر عن شىء معين بالكلمات، بينما انفعالاتك تعبر عن شىء آخر. والواقع أن اللاعب عندما يتعامل مع هذا النوع من سلوك المدربين فإنه يصبح مضطربًا.

كثيرًا ما نلاحظ أن مدربًا يطلب من اللاعبين السيطرة والتحكم فى انفعالاتهم، بينما هو سريع الاستثارة والغضب فى تعامله مع الحكام والإداريين. . أو قد يطلب من اللاعبين احترام زملائهم فى الفريق، بينما لا يعاملهم هو باحترام. إنه يحثهم دائمًا على أهمية الاحتفاظ بلياقتهم البدنية والصحية العالية، بينما هو لا يفعل ذلك. إنه يطلب من اللاعبين أن يتميزوا بالثقة فى النفس بينما يستخدم معهم أسلوب التهديد والتخويف وعدم تقديرهم لأنفسهم . . . . إلخ.

كذلك فإن عدم وفاء المدرب بالكلمات التى يقولها يمثل شكلاً آخر من عدم الاتساق فى سلوكه، ومن ثم توقع النتائج السلبية لعملية الاتصال بين المدرب واللاعبين.

فعلى سبيل المثال: وعدت اللاعب بإعطائه مكافأة نظير أدائه الجيد فى التدريب، ولكنك لم تفِ بالوعد، وعندما يتكرر ذلك منك فإن اللاعب يتعلم عدم الثقة فى شخصك، ومن ثم فإن ذلك يضعف من سيطرتك واتصالك به، فضلاً عن أن المكافأة تفقد قيمتها فى المستقبل، وقد تضطر إلى استخدام العقاب كأسلوب بديل للسيطرة على اللاعب.



الاستماع الجيد

س : لماذا مهارة الاستماع مهمة ؟

- تشير نتائج البحوث إلى أن الأشخاص غير المدربين على مهارة الاستماع يستمعون إلى حوالى ٢٠٪ فقط من الحديث.
- يعتقد الكثير من المدربين أن مسئولياتهم الحقيقية إصدار الأوامر والتوجيهات، ونقل المعرفة إلى اللاعبين. بينما اللاعبون ليس لديهم أشياء هامة تستحق أن تقال ويستمع إليها المدرب.
- إن ضعف مهارات الاستماع لدى المدرب تسبب فشلا واضحًا فى عملية الاتصال. . حيث إن اللاعب الذى يجد أن المدرب لا يحسن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا المدرب، ثم بعد ذلك لا يهتم بالاستماع إليه. وربما قد يتعمد بعض اللاعبين أداء السلوك الخاطئ لإثارة انتباه وتركيز الاستماع من قبل المدرب. إضافة إلى ما سبق فإن المدرب الذى لا يجيد مهارة الاستماع يفشل فى معرفة العوامل الداخلية المؤثرة فى سلوك اللاعب مثل: الدافعية والانفعالات. . . إلخ.

كيف يمكن تحسين مهارة الاستماع ؟

يمكنك كمدرب (قائد رياضى) اتخاذ عدة إجراءات لتحسين مهارة الاستماع على النحو التالى:

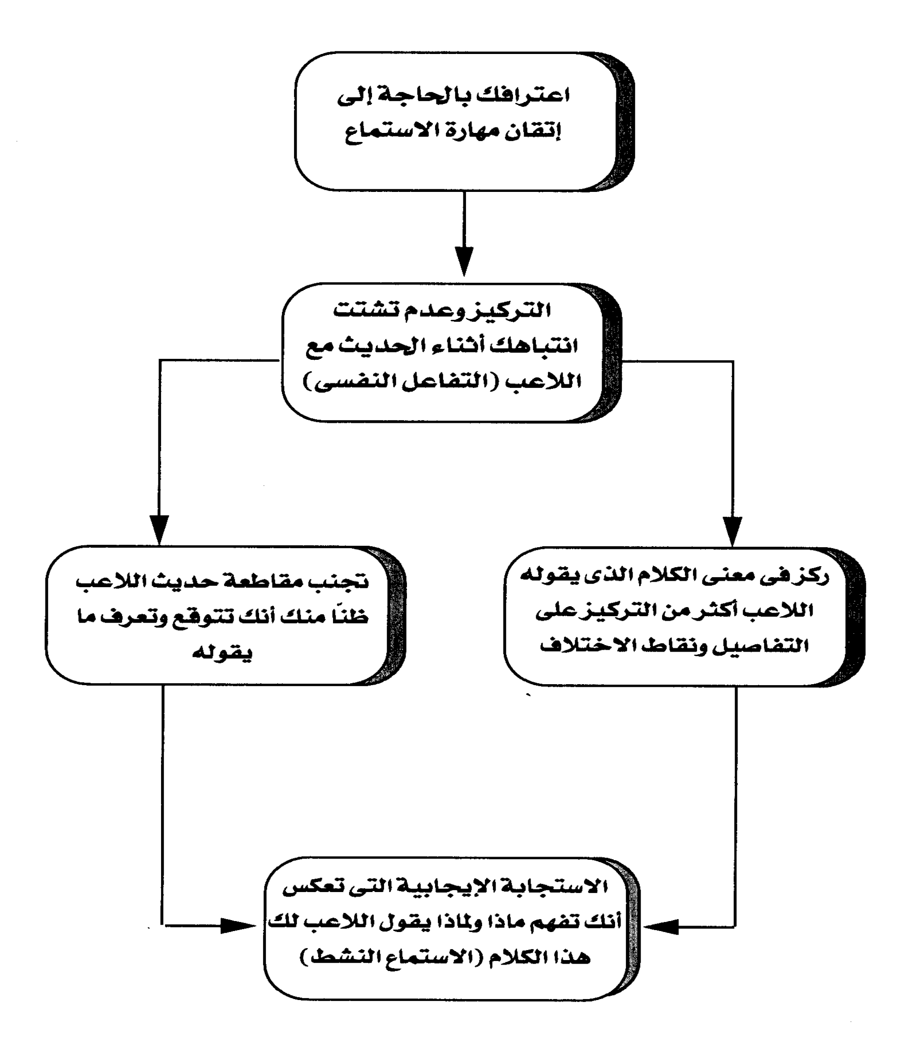
١ - **العامل الأكثر أهمية :** الاعتراف بحاجتك إلى تطوير مهارة الاستماع نحو الأفضل.

٢ - **التركيز وعدم تشتت الانتباه :** وذلك يعنى تركيزك وعدم التشتت عن الشيء أو الموضوع الذى يقوله اللاعب. ربما تلاحظ فى بعض الأحيان أن يتهمك شخص ما بأنك لم تستمع إليه، بالرغم من أنك تستمع لكلماته وتستطيع تكرارها.. ولكن فى الواقع أنك لم تستمع إليه حيث إنك لم تتفاعل معه نفسيا.

٣ - **تجنب مقاطعة اللاعب وهو يتكلم :** حيث إنه يلاحظ أنك قد تقاطع كلام اللاعب فى بعض الأحيان ظنّا منك أنك تتوقع ما يقوله، والأفكار التى يريد أن يعبر عنها، ولكن سرعان ما تكتشف أن مقصده من الحديث يختلف تماما. كذلك الكثير منا يقاطع من يتحدث ببطء؛ نظرًا لعدم الصبر على الاستماع إليه لاستكمال رسالته.. وهنا يجب أن تتذكر دائمًا أنك تستطيع الاستماع على نحو أسرع من مقدرة الشخص على التحدث.

٤ - **احترام حق اللاعب فى المشاركة برأيه معك..** إنه من الأهمية أن تستمع لهم للتعرف على مشاكلهم ومخاوفهم وانفعالاتهم وإنجازاتهم وطموحاتهم.. حيث إن ذلك يساعدك على التخطيط الجيد لبرامج التدريب، فضلاً عن شعور اللاعبين بقيمتهم من ناحية، والشعور بالتقدير والاحترام نحوك من ناحية أخرى.

٥ - **ركز على الاستجابة الانفعالية للاعب** عندما يتكلم معك.. فكر لماذا يقول اللاعب هذا الكلام، وكيف تستجيب بشكل بنَّاء.



شكل (٥/٢) عناصر تحسين مهارة الاستماع لدى المدرب

هذا، ويمكن تقسيم الاستماع إلى نوعين : استماع سلبى. . واستماع إيجابى. ويعنى الاستماع السلبى أن تكون منصتًا جيدًا لحديث اللاعب. وبالرغم من أن هذا النوع قد يكون مرغوبًا فيه، فإنه لا يسمح للاعب بالتأكد من أنك تعطى له الاهتمام أو تفهم حقًا ماذا يقول. . وبالرغم من أن الاستماع السلبى يعتبر مقبولا إلى حد ما، فإن اللاعب قد يعتقد أنك تقيِّم حديثه أكثر من أنك مشارك معه فى الحديث. فالصمت لا يعنى الاتصال الذى يتميز بالتعاطف والدفء.

أما الاستماع النشط - على عكس السلبى - فإنه يتضمن التفاعل مع اللاعب حيث إنك توضح للاعب فهمك الجيد لمقصده من الحديث.



يكون المدرب مستمعا جيدا عندما يعترف ويقدر أن ما يقوله اللاعبون يعتبر شيئا هاما يساعد على فهم وكيفية التعامل معهم.

نموذج (١) الاستماع النشط (الإيجابى) للمدرب :

اللاعب « أحمد » قلق من الاشتراك فى المنافسة القادمة .

اللاعب للمدرب : هل تعتقد أننا نستطيع هزيمة هذا الفريق ؟

المدرب : هو فريق ممتاز ولكن فريقنا ممتاز كذلك .

اللاعب : ماذا يحدث إذا لم نلعب جيدا ؟

الآن يجب أن يفسر المدرب هذين السؤالين لمعرفة المغزى والهدف من السؤال ، ومن ذلك : هل اللاعب قلق بالنسبة لإمكانية أن يكسب الفريق المنافسة ؟ أم أنه قلق على نفسه من عدم اللعب الجيد ؟

المدرب : هل أنت قلق على أدائك فى المباراة ؟

اللاعب : نعم قليلا .

المدرب : كلما بذلت أقصى ما فى وسعك كنتُ فخورا بك .

إن المدرب فى المثال السابق أكد للاعب أن تقديره له لا يعتمد على نتائج المباراة أو جودة الأداء .. ولكن التركيز على الجهد الذى يبذله اللاعب .. وذلك يعنى أن المدرب فهم مقصد اللاعب من السؤال .. وقد أجاب بشكل بناء إيجابى يؤدى إلى تقليل التوتر وخفض القلق الذى يعانى منه اللاعب قبل المنافسة .

نموذج (٢) الاستماع النشط (الإيجابى) للمدرب :

اللاعب « عادل »خائف من الإصابة في المنافسة .

اللاعب للمدرب : ما أسوأ إصابة رأيتها حدثت للاعب على جهاز العقلة .

المدرب : رأيت لاعبا أثناء الدوران السريع حول العقلة يفقد توازنه ويسقط على رقبته .

لقد أجـاب المدرب على السؤال دون مـعرفـة مقصـد اللاعب من السؤال . . فالحقيقة أن المغزى من هذا السؤال هو تعبير اللاعب عن خوفه الشديد من احتمال إصابته فى المنافسة ؛ ولذلك فإن الاستجابة الصحيحة من قبل المدرب نحو اللاعب تتطلب أن يتفهم المدرب ذلك ، وعلى ذلك يكون حديثه للاعب على النحو التالى :

المدرب : أنا لم أشاهد الكثيـر من الإصابات . . هل أنت قلق من حدوث ضرر لك ؟

اللاعب : أحيانا أفكر فى ذلك .

المدرب : الآن مع تطور الأجـهزة ، وتوافـر عوامل الأمن والسـلامة فـإن احتمالات الإصابة الخطيرة أصبحت ضئيلة جدا .



الاتصال غير اللفظى

يلعب الاتصال غير اللفظى Nonverbal Communecation أو ما يسمى لغة الجسم Body Language دورًا هامًا فى التفاعل بين الأفراد. ويقدر بحوالى ٧٠٪ من الاتصال. وإذا حدث أنك اضطررت إلى التعامل مع شخص آخر لا يتحدث لغتك فإنك تعرف مدى أهمية هذا الاتصال غير اللفظى.. وكثيرًا ما نلاحظ - وخاصة فى ألعاب الفريق - أن بعض المواقف تتطلب الاتصال غير اللفظى كعنصر هام لتحقيق الأداء الجيد. كذلك فإن هذا النوع من الاتصال يعتبر هامًا لنجاح عمل المدرب.

هذا ، ويمكن تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية إلى أربع فئات :

شكل (٥/٣)

١ - حركة الجسم :

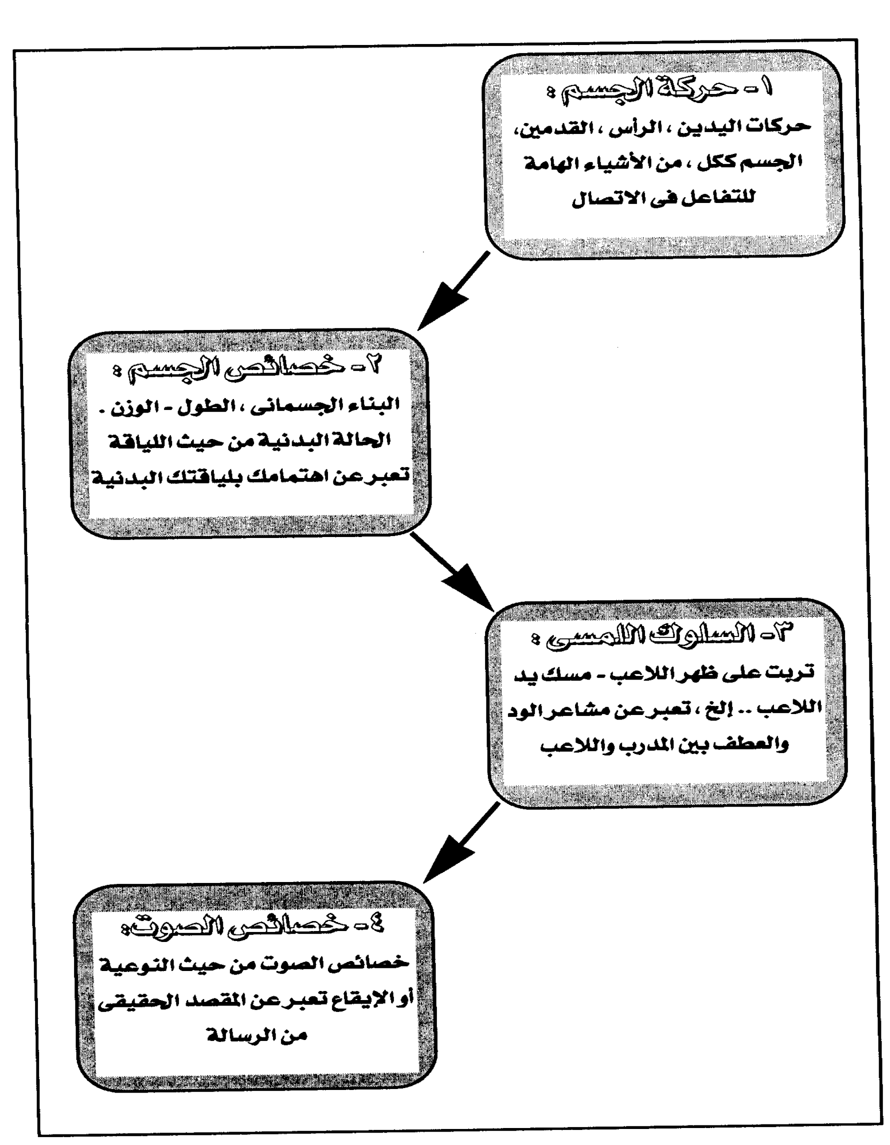
تتضمن ملامح وحركات اليدين، الرأس، القدمين، الجسم ككل.. فعلى سبيل المثال: انحناء الرأس، تكشير الوجه، تحويل العينين.. إلخ، من الأشياء الهامة للتفاعل.

٢ - خصائص الجسم :

وذلك من ناحية البناء الجسمانى، الجاذبية، الطول، الوزن.. إلخ. كذلك فإن حالتك البدنية - على سبيل المثال - تعكس مدى اهتمامك باللياقة البدنية، ليس للاعبين فقط، ولكن بالنسبة لتعاملك مع الآخرين بشكل عام.

٣ - السلوك اللمسى :

ومن ذلك عندما تربت على ظهر اللاعب، أو مسك يده، أو وضع الذراع حول كتفه.. إلخ. هذه المظاهر للسلوك اللمسى تعبر عن مشاعر الود والحب والعطف ومن ثم تدعم الاتصال الإيجابى.



شكل (٣/٥) تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظية.

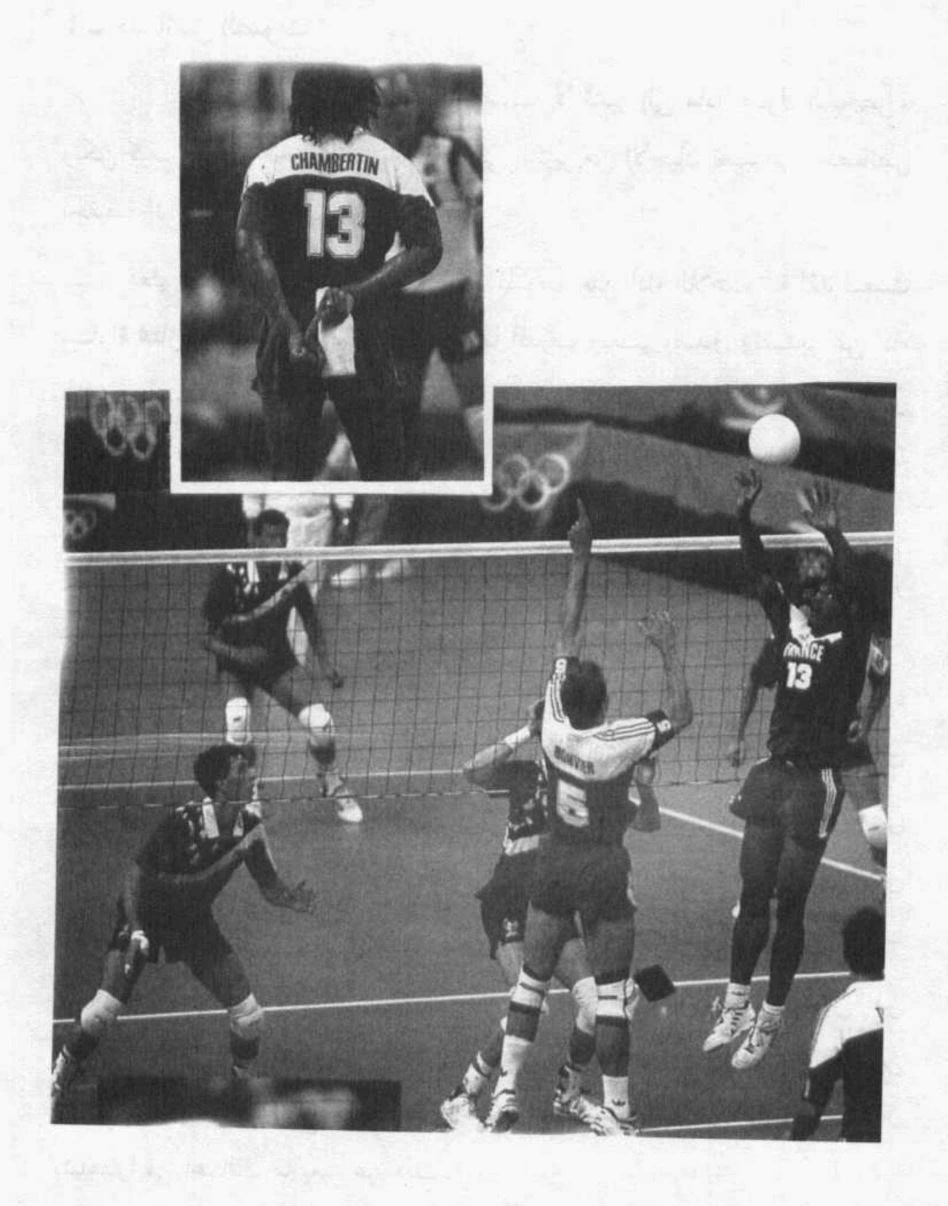
٤ ـ خصائص الصوت :

إن نوعية الصوت والإيقاع وانعكاساته لا تشير إلى ماذا يقول الشخص، ولكن كيف يقول. فخصائص الصوت فى الكثير من الأحيان تعبرعن الخصائص الحقيقية للرسالة.

فعلى سبيل المثال فإن تعليقا من المدرب على أداء اللاعب: « **لقد لعبت مباراة ممتازة يا أحمد** » يمكن أن يقولها المدرب ويعبر بصدق وتقدير عن أداء اللاعب أحمد فى المباراة. كما يمكن أن تعبر نفس العبارة عن المعنى المضاد أى الاستهزاء والسخرية من أداء اللاعب. والفرق هنا فى خصائص الصوت وطريقة الكلام، هل تعبر عن الاحترام والتقدير أم التأنيب والسخرية.

إنه من الأهمية أن يأخذ المدرب فى اعتباره أن كل فعل يؤديه داخل أو خارج منطقة اللعب هو شكل من أنواع الاتصال غير اللفظى، كيف تتعامل مع الآخرين، ماذا تقول وكيف تتحدث. . . . . إن اللاعب الناشئ يتأثر بكل شىء تفعله. . إن سلوكك وأعمالك يمكن أن تكسبه الكثير، إضافة إلى المهارات وقواعد الرياضة. فعندما تهنئ الفريق المنافس، بعد الفوز أو الهزيمة فإنك تعطى النشء نموذجًا للسلوك المرغوب فيه مع المنافس وتقدم المعنى الحقيقى للتحلى بالروح الرياضية.

إنه من الأهمية أن يتذكر المدرب دائمًا أن أفعاله أكثر تأثيرًا فى النشء من أقواله. . فالأفعال تتحدث بلغة أقوى من الكلمات. . فإذا كنت ترغب من اللاعبين أن يتحلوا بالروح الرياضية فلا يكفى أن تخبرهم بذلك، ولكن يجب أن يشاهدوا فى أعمالك ما يعبر عن ذلك.

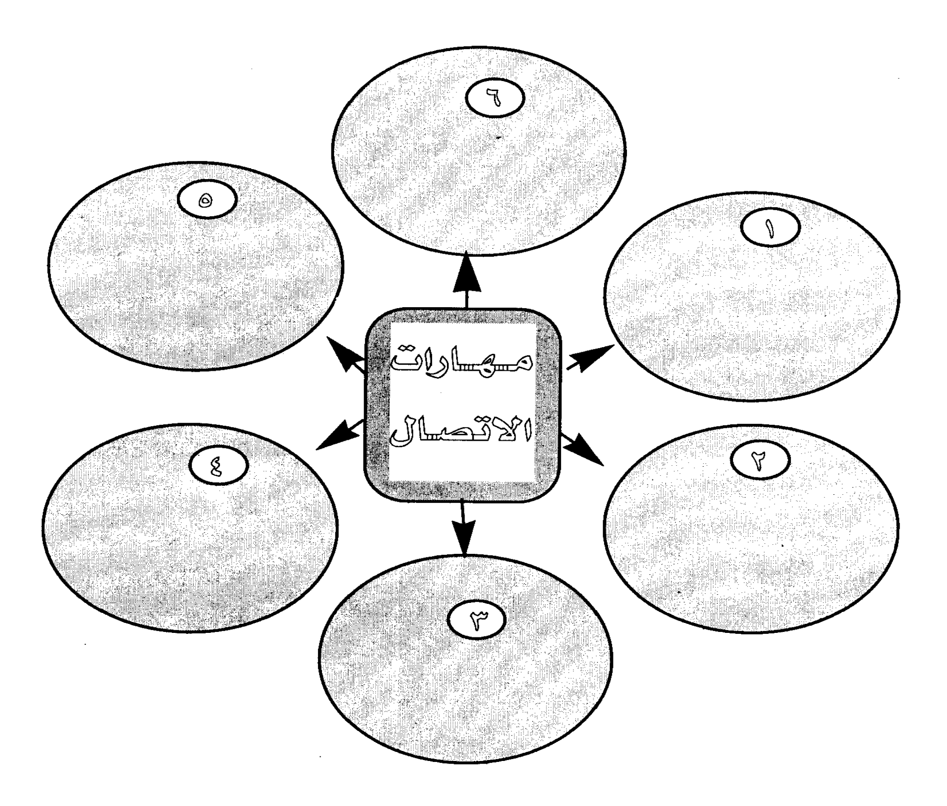


تمثل لغة الجسم (الاتصال غير اللفظى) أهمية لكل من المدرب واللاعبين فى نجاح تنفيذ خطط اللعب (لاحظ إشارة الأصبع فى الصورتين) .

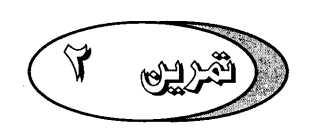


«حتى تصبح قائدا رياضيا فاعلا ، وتستطيع التأثير فى سلوك اللاعبين وتوجيههم ينبغى عليك أن تتقن مهارات الاتصال بأنواعها المختلفة».

اذكر أهم مهارات الاتصال التى يجب أن تجيدها للتعامل مع اللاعبين .



شكل (٥/٤)



« حتى يحظى القائد بالتقدير والاحترام لتطوير عملية الاتصال مع اللاعبين يتطلب ذلك منه معرفة أسباب افتقاد أو اكتساب الاحترام والتقدير ».

(أ) اذكر أهم ثلاثة أسباب- من وجهة نظرك- تجعل القائد الرياضى (المدرب - الإدراى) يفتقد الاحترام والتقدير من اللاعبين ؟

١- ....

....

٢- ....

....

٣- ....

....

(ب) اذكر أهم ثلاثة أسباب - من وجهة نظرك- تجعل القائد الرياضى (المدرب - الإدراى) يكتسب الاحترام والتقدير من اللاعبين ؟

١- ....

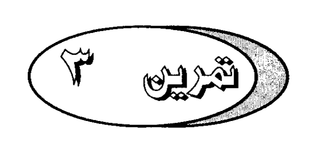
....

٢- ....

....

٣- ....

....



« القـائد الذى يسـتخـدم الأسلوب السلبـى فى التعـامل مع اللاعـبين يهـتم باكتشاف السـلبيات أكثر من الإيجابيـات .. يستخدم العقاب والتهـديد والسخرية أكثر من التقدير والاحترام والتشـجيع .. دائما يوجه اللوم للاعبين فى حالات عدم التوفيق والفوز ، يهتم بالفوز والمكسب أكثر من الاهتمام بحاجات اللاعب ».

(أ) ما الأسلوب الشائع الذى تستخدمه مع اللاعبين ؟

[illegible]

[illegible]

(ب) مـا الأسبـاب التى تجعل القـائد (المدرب - الإدارى) يسـتخـدم الأسلوب السلبى ؟

....

....

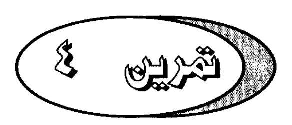
....

(جـ) إذا عـرفت أنك من الأشخـاص الذين يسـتخـدمـون الأسلوب السلبى فى التعـامل مع اللاعبين ، مـا الإجراءات المطلوبة لتعـديل الأسلوب السلبى إلى الأسلوب الإيجابى ؟

....

....

....



ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام العبارات التالية ولماذا ؟

(أ) يفضل اللاعبون المدرب الذى يقدم لهم التشجيع والثناء باستمرار عن المدرب الذى يقدم لهم توجيهات لتصحيح الأخطاء .

لماذا

....

....

(ب) قد يقدم المدرب الكثير من الملاحظات للاعبين أثناء التدريب لتغطية افتقاره إلى المعلومات اللازمة لتصحيح الأخطاء.

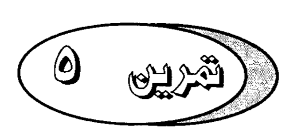
لماذا

....

....

(جـ) فيما يلى بعض فئات السلوك اللفظى المتوقع أن يستخدمها المدرب أثناء التفاعل (الاتصال) مع اللاعبين فى التدريب . والمطلوب أن ترتب هذه الفئات من حيث استخدامك لها . ومن حيث استخدمها لدى المدرب الكفء .

فئات السلوك	ترتيب استخدامك لها	ترتيب استخدامها للمدربين الكفء
النقد وعدم الرضا	________	________
إثارة الدافع والحماس	________	________
تصحيح الأخطاء	________	________
التشجيع والتقدير	________	________



« استقرار سلوك القائد (المدرب - الإدارى) من أهم الصفات التى تحسن من عملية الاتصال مع اللاعبين »:

(أ) اذكر موقفين يوضحان عدم استقرار سلوك القائد (المدرب - الإدارى) أحدهما فى التدريب والآخر فى المنافسة ؟

التدريب :

....

....

....

المنافسة:

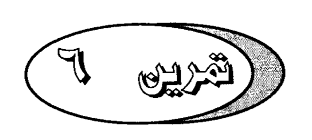
....

(ب) اذكر بعض الآثار السلبية لتناقض سلوك القائد (المدرب - الإدارى) على عملية الاتصال مع اللاعبين ؟

....

....

....



« الاتصال غير اللفظى أو «لغة الجسم» تسهم بحوالى ٧٠٪ من المعلومات بين المرسل والمستقبل »:

(أ) اذكر أهم أنواع الاتصال غير اللفظى

١- .... ٢- ....

٣- .... ٤- ....

(ب) اشرح مثالا تطبيقيا فى رياضتك يوضح الاستخدام الفعال لأنواع الاتصال غير اللفظى ؟

١- ....

....

٢- ....

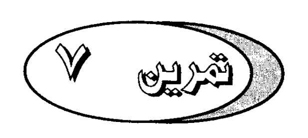
....

٣- ....

....

٤- ....

....



« الاستماع الجيد مهارة تتطلب التركيز العميق والنشاط العقلى من المستمع»:

(أ) اذكر أهم العناصر التى يجب أن يراعيها القائد التربوى الرياضى لتحسين مهارة الاستماع ؟

....

....

....

....

....

....

....

(ب) الاستماع الإيجابى (النشط) يعنى التفاعل مع الشخص المتحدث معك وأن تفهم مقصده على نحو جيد .. اشرح مثالا للاستماع الإيجابى (النشط) للقائد الرياضى (المدرب - الإدارى) في الاتصال مع اللاعبين ؟

....

....

....

....

....

فصل
(٦)



تعلم المهارات الرياضية



إحدى المهام الرئيسية للمدرب القيام بتعليم المهارات الرياضية للناشئين، وحتى يتسنى لك كمدرب أن تقوم بذلك الدور، فإنه من الأهمية أن تعرف وتفهم أكثر حول كيف يتعلم الناشئون، وذلك ما نحاول إلقاء الضوء عليه فى هذا الفصل:

مفهوم تعلم المهارات الرياضية :

بداية يجب أن نوضح معنى التعلم Learning ، ويتطلب ذلك أن نفرق بين كل من المهارة Skill والأداء Performance .

قد تستخدم المهارة للتعبير عن واجب حركى Task ، مثال ذلك عندما نقول: إن أهم المهارات للعبة كرة السلة هى: التمرير، المحاورة، التصويب. وقد تستخدم للتعبير عن نوعية الأداء Quality of performance ، مثال ذلك عندما نقول: إن اللاعب « أ » يؤدى التصويب على السلة بدرجة ممتازة.

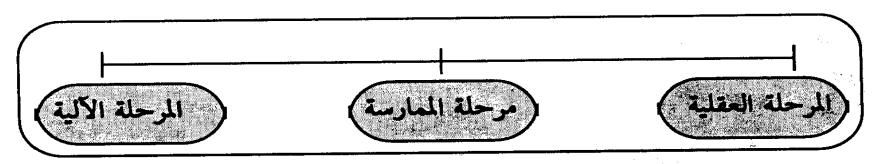
أما الأداء Performance فهو بمثابة السلوك الذى يمكن ملاحظته ويوضح المهارة (نوعية الأداء)، مثال ذلك أداء تمرير الكرة، استقبال الكرة، الوثب، . . إلخ.

وينظر إلى التعلم كتحسن دائم نسبيا فى الأداء نتيجة الممارسة، وحيث إن التعلم غير قابل للملاحظة المباشرة (أى إنه تغيير داخلى) فإنه يستدل عليه من خلال التغيير فى الأداء عبر فترات قد تكون طويلة نسبيا، ونظراً لأن التغيير فى الأداء قد يكون نتيجة عوامل عديدة أخرى غير التعلم فإنه ليس من السهولة معرفة هل تم تعليم المهارة الرياضية أم لا؟!

فعلى سبيل المثال، قد يكون الأداء الممتاز للاعب «أ» نتيجة الحظ، كما قد يكون سبب هبوط الأداء لعدم التركيز. . لذلك فإن المحك الأساسى لحدوث التعلم هو التحسن الدائم نسبيا فى الأداء.

مراحل تعلم المهارات الرياضية :

توجد مراحل ثلاث لتعلم المهارات الرياضية هى: المرحلة العقلية، مرحلة الممارسة (التمرين)، المرحلة الآلية. شكل (٦/١).



شكل (٦/١) مراحل تعلم المهارات الرياضية

ومن الأهمية أن يعرف المدرب جيدًا خصائص كل مرحلة؛ نظرًا لأن لكل مرحلة متطلباتها المميزة من حيث أساليب التدريس والتعلم.

المرحلة العقلية Mental Stage :

عندما يتعلم الناشئ لأول مرة مهارة جديدة مثل تصويب الكرة على السلة، فإن الهدف عندئذ هو معرفته وفهم المطلوب منه لأداء المهارة بطريقة صحيحة، ويتطلب ذلك من الناشئ الكثير من النشاط العقلى للتركيز والتخطيط لتحقيق الأداء الصحيح للمهارة؛ ولذلك تسمى هذه المرحلة الأولى من التعلم بالمرحلة العقلية.

ولمساعدة الناشئ فى تعلم مهارة ما (الإرسال فى الكرة الطائرة) يجب على المدرب اكتشاف طريقة سهلة تسمح للناشئ بفهم تتابع مكونات هذه المهارة، وقد يتطلب ذلك عادة تقديم النموذج مع الشرح .

وتجدر الإشارة إلى أن المدرب سوف يلاحظ فروقاً كبيرة بين الناشئين فى استيعابهم وفهمهم للمهارة، هناك من يتعلمها خلال دقائق قليلة، بينما قد يحتاج البعض الآخر إلى فترة زمنية أكبر، ولكن ينصح فى هذه الفترة بضرورة تجنب المدرب المبالغة فى الشرح النظرى، وأن يفسر هذه الفروق فى ضوء تباين استعداد الناشئين، وأن يتحلى بالصبر، وأن يوجه الاهتمام نحو مبدأ التدرج.

مرحلة الممارسة (التمرين) Practice Stage :

تسمى المرحلة الثانية لتعلم المهارات الرياضية بمرحلة الممارسة، وذلك لا يعنى أن المرحلة السابقة (العقلية) لا تحدث فيها الممارسة، ولكن المقصود هنا أن

التركيز فى هذه المرحلة يوجه نحو نوعية الممارسة بما يحقق تحسين (تجويد) المهارة. وعادة فإن هذه المرحلة تستغرق وقتاً كبيراً مقارنة بالمرحلة العقلية.

ومن أهم خصائص مرحلة الممارسة نقص متطلب الطاقة العقلية Mental Energy، مقابل تحول النشاط العقلى Mental-Activity من تعلم تتابع الحركات إلى تحسين (تجويد) الإيقاع الزمنى والتوافق لمراحل المهارة المستهدف تعلمها.

هذا ، وعندما يكتسب الناشئ أساسيات أداء المهارة، فإنه لا يحدث نقص فى الأخطاء فحسب، ولكن يصبح الأداء أكثر استقراراً، وذلك فى حد ذاته يعتبر مؤشراً جيداً لحدوث التعلم.

ويساهم كل من التصحيح الذاتى للأخطاء من قبل الناشئ نفسه عن طريق التغذية الراجعة الحسية Sensory-Feedback، والتصحيح والتوجيه الخارجى من قبل المدرب فى تحسين مرحلة الممارسة.

إضافة إلى ما سبق فإن المدرب يجب أن يضطلع بمسئولية كبيرة من حيث الاهتمام بنوعية الممارسة التى يترتب عليها زيادة معدل التعلم وليس الاهتمام بكم الممارسة. وهنا تظهر أهمية دوره فى تحديد ما هو مقدار تكرار الممارسة المناسب للناشئ؟ وما هى الفترة الملائمة للممارسة؟ ثم كيف يتدرب الناشئ على مكونات المهارة المستهدف تعلمها؟

المرحلة الآلية Automatic Stage :

عندما يستمر الناشئ فى ممارسة مهارة التصويب على السلة، فإن أداء المهارة يتميز بالآلية (عدم التفكير فى كيف تؤدى المهارة)، ويكون أداؤها صحيحًا، وعندما يحدث خطأ ما يعرف كيف يصححه.

وتشهد هذه المرحلة مقارنة بالمرحلتين السابقتين تغير دور عمل المدرب من حيث التدريب للتعلم Coaching to Learn إلى التدريب للأداء Coaching to Performance ونوضح هنا الفرق بين هذين الدورين لعمل المدرب:

التدريب للتعلم: ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه للمشكلات المرتبطة بتعلم الناشئ حول: كيف يؤدى مهارة جديدة ؟

التدريب للأداء: ويتضمن توجيه المدرب اهتمامه لمهارة يعرف الناشئ كيف يؤديها ولكن هناك بعض العوامل أو الأسباب التى تحول دون أدائها.

وبالطبع فإن المدرب الناجح يجب أن يكون قادرًا على معرفة تفسير سبب ضعف الأداء، هل يرتبط بالتعلم أم يرتبط بالأداء؟

مثال (١):

اشترك اللاعب «عادل» فى أول مسابقة وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب فى كرة السلة، ذلك بسبب عدم التوافق الجيد بين حركة الذراعين والمتابعة البصرية (مشكلات مرتبطة بالتعلم).

فسر المدرب خطأ أن سبب ضعف المستوى هو تقصير اللاعب فى بذل أقصى جهد له. ونتيجة لذلك وجه اللاعب نحو ضرورة بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء.

يتضح فى المثال السابق أن المدرب أخطأ فى تفسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم فى الدور المطلوب من المدرب القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب التعلم وليس العوامل المرتبطة بالأداء.

مثال (٢):

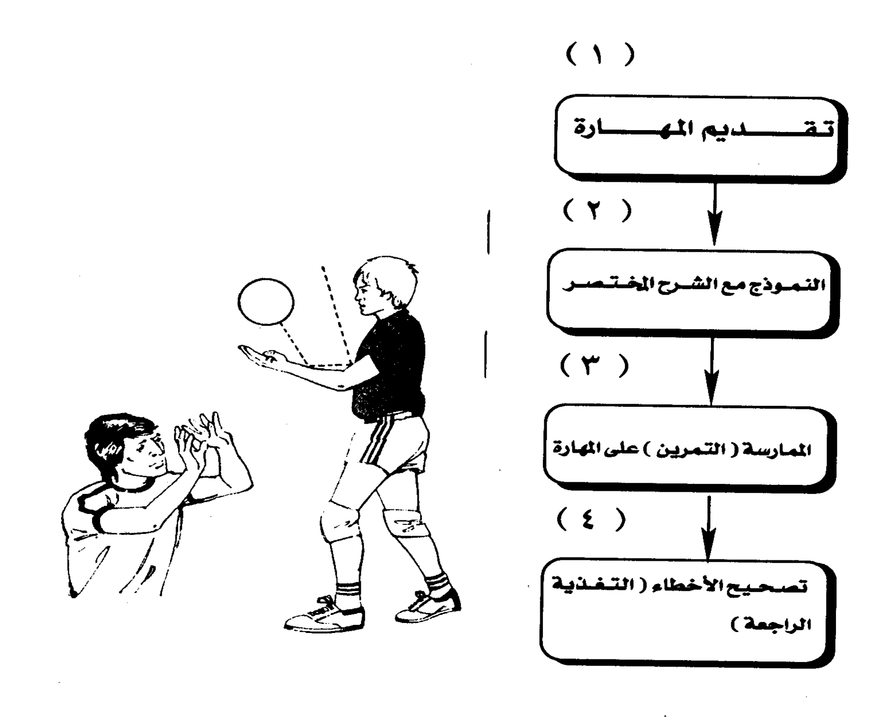
اشترك اللاعب «وليد» فى أول مسابقة، وتميز أداؤه بالمستوى الضعيف لمهارة التصويب فى كرة السلة، ويرجع ذلك إلى زيادة القلق وضعف التركيز (مشكلات مرتبطة بالأداء).

فسر المدرب خطأ أن سبب ضعف المستوى هو تقصير فى تعلم المهارة، ومن ثم قرر إعطاء المزيد من الممارسة والمراجعة لتعلم المهارة.

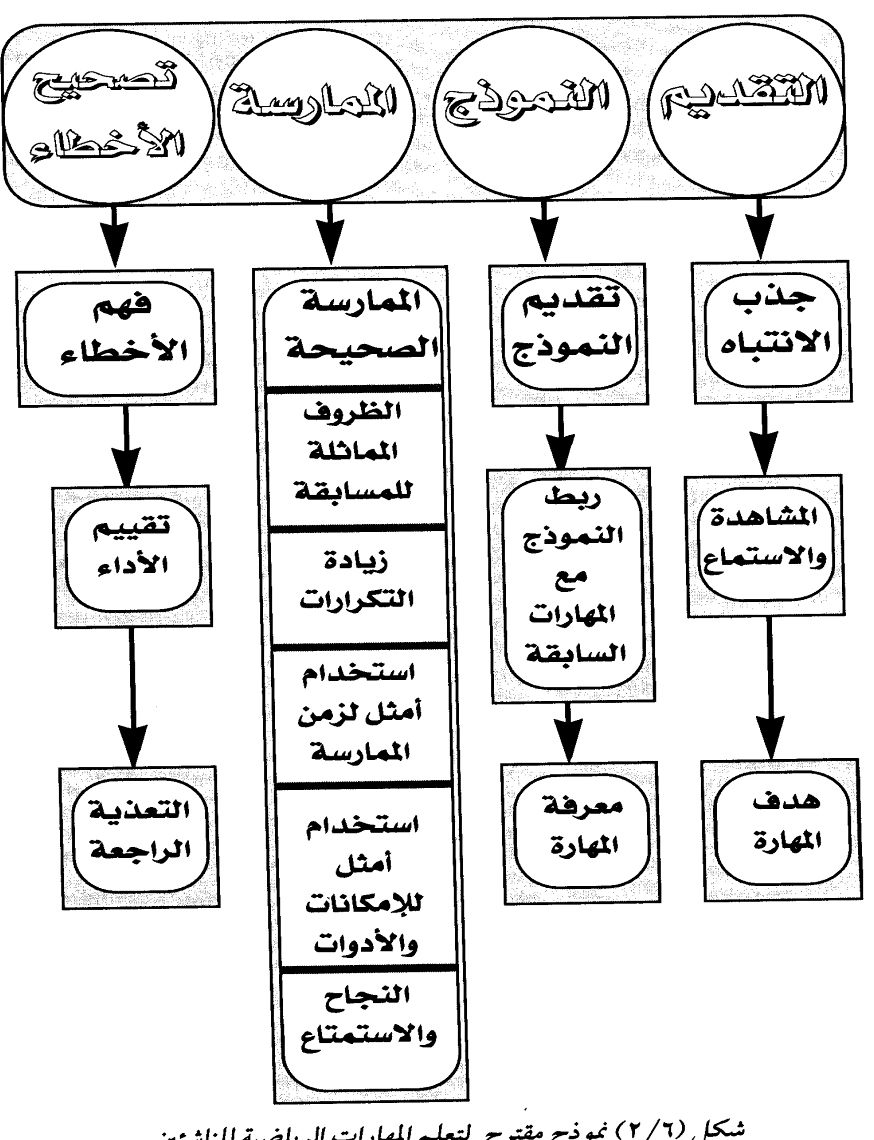
يتضح فى المثال السابق أن المدرب أخطأ فى تفسير سبب ضعف أداء اللاعب، ومن ثم فى الدور المطلوب من المدرب القيام به، حيث إنه كان المطلوب أن يركز على جوانب الأداء وليس العوامل المرتبطة بالتعلم.

اسس تعلم المهارات الرياضية ؟

هناك خطوات أربع رئيسية تمثل الأساس الهام لتعليم المهارات الرياضية شكل (٦/ ١) و شكل (٦/ ٢).



شكل (٦/ ١) خطوات تعليم المهـــارات الــرياضـــيـــة



شكل (٦/٢) نموذج مقترح لتعلم المهارات الرياضية للناشئين

خطوة (١) : التقديم :

- قدم المهارة بحماسة ويتضح ذلك فى كلماتك وأفعالك .
- تحدث بوضوح واستخدم لغة يستطيع الناشئ فهمها .
- كلما صغر عمر الناشئ تطلب المزيد من التبسيط فى اللغة المستخدمة .
- الإيجاز والاختصار كلما أمكن ذلك (لا تتجاوز ٣ دقائق) .
- تجنب السخرية أو النقد .

وهناك ثلاثة عناصر تساعد على التقديم الجيد للمهارة:

- جذب انتباه اللاعبين .
- التنظيم لتحقيق المشاهدة والاستماع الجيد .
- الهدف من تعلم المهارة .

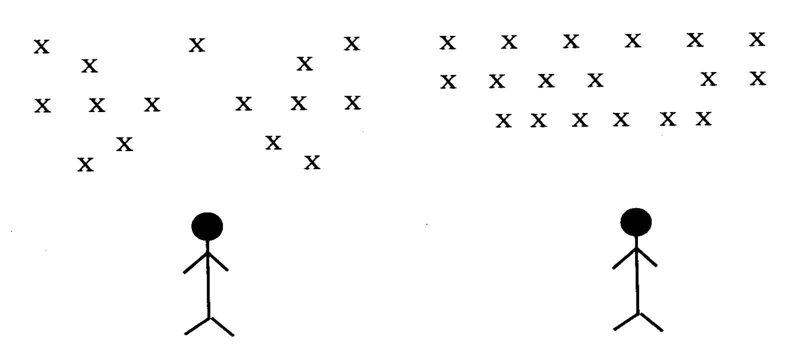
ـ جذب انتباه اللاعبين :

حاول أن تتبع نظامًا ثابتًا فى التمرين عند بداية كل جلسة تعليم، اذهب إلى المكان المعتاد الذى تبدأ عنده التدريب وأعط إشارة البدء مثل إطلاق الصافرة لجذب انتباه اللاعبين مع مراعاة أن تكون مواجها جميع اللاعبين عندما تتحدث معهم .

هذا، وعندما تلاحظ أن بعض اللاعبين غير منتبهين، وجه نظرك نحوهم، وتحرك قريبًا منهم وبأسلوب مؤدب وحازم اطلب منهم الانتباه. وإذا لم يستجيبوا لذلك اطلب منهم الانسحاب من التمرين، وحاول أن تتحدث معهم فى وقت لاحق بعد التمرين أو قبل بداية التمرين التالى (راجع الجزء الخاص بالفصل الثامن من هذا الكتاب عن كيف يتعامل المدرب مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ) .

- **التنظيم لتحقيق المشاهدة والاستماع الجيد :**

عندما تتحدث مع اللاعبين، تأكـد من تنظيمهم على النحو الذى يسمح لهم جميعًا بمشاهدتك والاستماع إليك. فـعندما يقفون فى دائرة حولك، أو يتجمعون فى منطقة صغـيرة، فإنك تجد صعـوبة كبيرة فى تركيز انـتباههم لك. انظر شكل (٦/٣) حيث يوضح تشكيلين مـقترحين لتوجـيه تعليماتك للاعـبين. تأكد أنه لا توجد مثيـرات خلفك تؤدى إلى تشتت انتباه اللاعبين، وأن اللاعـبين لا يواجهون الشمس. حاول أن تخـتار مكانًا مناسبًا للتمـرين يتميز بعدم وجود ضـوضاء حتى يستطيع اللاعبون الاستماع إليك.



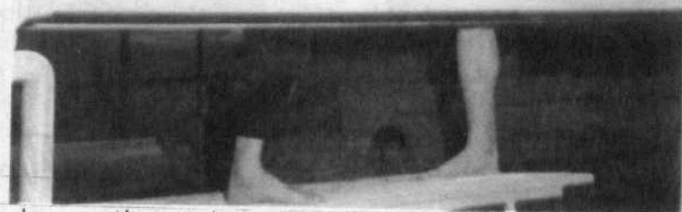
شكل (٦/٣) تشكيل مقترح لوقوف اللاعبين عند تقديم المدرب للنموذج

- **الهدف من تعلم من المهارة:**

يجب تقديم المهـارة المستهدف تعلـمها من خلال مـسمى محدد لهـا بحيث يسهل معرفتها للاعب. ويحدث فى بعض الأحيان أن سبب تعلم المهارة يكون غير واضح وخاصة بالنسبة للاعب قليل الخبـرة. وكلما زاد فهم اللاعبين لماذا يتعلمون مهارة معينة، وكيف ترتبط هذه المهارة بالرياضة ككل كان ذلك أفضل وأيسر لوضع خطـة عقليـة للتعلم. إضافة إلى ذلك فـإن توضيح الغرض من تعلم مهـارة معينة يزيد من الدافعية للتعلم؛ نظراً لأنهم يعرفون لماذا يطلب منهم تعلم مهارة معينة.

خطوة (٢) : النموذج





تقديم النموذج مع الشرح يمثلان أهمية كبـيرة لمساعدة اللاعبين على اكتساب الخطة العقلية Mental plan للمهارة. ويجب أن يقدم نموذج المهارة من قبل شخص يؤدى المهارة بكفاءة عالية، ويحظى بالتقدير فى مجال هذه الرياضة.

هذا ، وعندما يتعذر على المدرب تقديم النموذج لمهارة معينة، فإن هناك بدائل عديدة ، منها :

- التدريب على المهارة حتى تستطيع أن تؤديها على نحو صحيح.
- أن تطلب من شخص آخر يجيد أداءها، وربما يكون أحد اللاعبين بالفريق، المدرب المساعد لك، أو صديقًا. . . إلخ.
- استخدام فيلم أو فيديو لتوضيح المهارة.

وعندما لا تستطيع استخدام هذه البدائل، وأنك لا تستطيع أن تقدم نموذجًا جيدًا للمهارة، فإنه لا ينصح بتعليم هذه المهارة. وإذا كان هناك بعض مخاطر الإصابة المرتبطة بتعلم هذه المهارة فإن من الضرورى أن تمتنع عن تعلمها.

وحتى يتسنى للمدرب استخدام النموذج من الشرح بفاعلية، فإن هناك خطوات أربعًا متتابعة:

- تقديم النموذج .
- ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التى سبق تعليمها للاعب.
- معرفة المهارة.

تقديم النموذج:

حتى يتسنى جذب انتباه اللاعب عند تقديم النموذج، فمن الأهمية أن تخبر اللاعبين كيف يقدم النموذج، وما هو الهدف من تقديمه، كما يجب مراعاة الإرشادات التالية عند تقديم النموذج :

- قدم المهارة ككل كما تؤدى فى موقف المنافسة.
- قدم المهارة عدة مرات، موضحًا كيف تؤدى المهارة من زوايا مختلفة.
- إذا كانت المهارة تؤدى من جانب معين وضح ذلك للاعب الأيمن، واللاعب الأيسر.
- إذا كانت المهارة معقدة، وضح الأجزاء الرئيسية منفصلة.
- أثناء تقديم النموذج، يجب أن تشرح المهارة. وتذكر أنه من الصعب لأغلب اللاعبين تحويل الكلمات إلى خطة عقلية لأداء المهارة دون تقديم النموذج.

وفيـما يلى بعض الإرشادات الهـامة التى يجب اتبـاعها عند تقـديم الشرح للنموذج :

- قبل عرض النموذج وضح أهميته.
- احرص على أن يكون الشرح ببساطة وإيجاز.
- تأكد أن الشرح يتفق مع ما يقدمه النموذج.
- يمكن تقديم الشرح لإعداد اللاعبين للنمـوذج الذى سوف يشاهدونه، كما يمكن تقديم الشرح كتدعيم للنموذج الذى شاهده اللاعبون.

ربط (النموذج والشرح) مع المهارات التى سبق تعلمها :

بعد التقديم المبدئى لنموذج المهـارة. حاول أن تربطها مع المهارات التى سبق تعلمها، حيث إن ذلك يسهل من عملية التعلم، ويـحقق الاستفادة من مبدأ انتقال أثر التعلم.

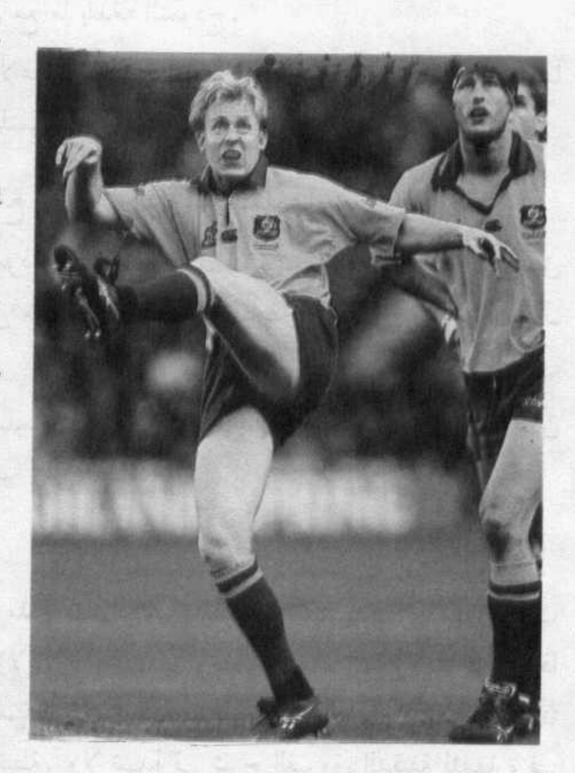
فعلى سـبيل المثـال عندما تدرس الإرسال فى الكرة الطـائرة،وضح للاعبين كيف أن حركات الإرسال تشبه رمى الكرة.

فهم اللاعب للمهارة:

الآن حاول أن تختبـر مدى فهم اللاعبين للمهارة المستـهدف تعلمها، وذلك من خلال توجيه بعض التساؤلات. . وعندمـا توجه مثل هذه التساؤلات كررها إذا تطلب الأمر ذلك حتى تضـمن أن كل لاعب يستطيع سماعـها. واحرص على أن تكون إجاباتك مختصرة ومرتبطة. ولا تبـدأ فى شرح الفـروق الدقيقة للمهارة فى ذلك الوقت.

يجب أن يبدأ اللاعبون الممارسة (التمـرين) على المهارة مباشرة ـ كلما أمكن ذلك ـ بعد النموذج المقترن بالشرح.

وهنا يواجـه المدرب سـؤالا هامًا مفاده: هل يمارس اللاعبون المهارة ككل أو يتم تقسيمها إلى أجزاء؟ إن الإجابة عن السـؤال السابق تتطلب أن نوضح ما يلى :



ـ الممارسة الكلية مقابل الجزئية :

تعنى الطريقة الكلية The Whole Method ممارسة المهارة كما هى.. أما الطريقة الجزئية The Part Method فـإنهـا تعنى الممارسة الكلية ـ الجزئية ـ الكلية. حيث إنك تعلم الطريقة الكلية كما سبق أن أوضحنا، ثم ممارسة أجزاء المهارة، وبعد ذلك تجمع أجزاء المهارة فى شكل الممارسة الكلية.

والسؤال: أيهما أفضل.. الطريقة الكلية أم الجزئية فى تعليم المهارات الرياضية؟ إن الإجابة المنطقية والعملية: أنه كلما أمكن ممارسة المهارة ككل كان ذلك أفضل، حيث يضمن توفير الوقت المستهلك فى الربط بين الأجزاء لاسترجاع المهارة ككل. ومع ذلك إذا كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة وأن اللاعبين لا يستطيعون استيعاب الخطة العقلية الجيدة للمهارة (المرحلة الأولى للتعلم) فإنه عندئذ يكون الأفضل تقسيم المهارة إلى أجزاء.

وحتى تقرر ضـرورة تقسيم المهارة إلى أجزاء ، يـجب أن تقيم أجزاءها فى ضوء بعدين هما : درجة تعقيد أجزاء المهارة ، ودرجة التداخل بين أجزاء المهارة.

وهناك سؤالان يساعدان فى تحديد درجة تعـقيد أجزاء المهارة، أو كيف تمثل صعوبة للاعب للتوصل إلى الخطة العقلية الجيدة :

- كم عدد الأجزاء (الواجبات الحركية) المتضمنة فى المهارة ؟
- ما المتطلبات العقلية المتضمنة فى المهارة ؟

ثم بعد ذلك تحتاج إلى تقييم مدى التـداخل أو الاستقلالية لأجزاء المهارة.. وكيف يرتبط كل جزء من المهارة بالجزء التالى ؟

فعلى سـبيل المثـال فى أداء الإرسال فى لعـبة التنس يمكن فـصل دفع الكرة لأعلى عن مرجحـة الذراع بالمضرب. ولكن من الصعوبة تمامًا أن نفصـل مرجحة المضرب عن ضرب الكرة..

وعلى ضوء المثال السابق يمكنك أن تقـرر هل يجب تقسيم المهارة إلى أجزاء عند الممارسـة (التمرين)؟ فعندمـا تكون الواجبات الحركـية للمهارة منخـفضة فى درجة التعقيد وتتميز بدرجة عـالية من حيث التداخل، فإن الممارسة الكلية للمهارة تعتبر الأفضل. وعلى العكس من ذلك فإن استـخدام الممارسة الجزئية يكون أفضل عندما تكون الواجبات الحركـية للمهارة تتميز بدرجة من التعقـيد ودرجة منخفضة من التـداخل. ويوضح الشكل (٦/ ٤) كـيف يمكن تقـديم هذه المبـادئ فى بعض المهارات الرياضية.

يجب أن تعرف جيدًا أين المرحلة المناسبـة التى تُقسم عندها تتابع الحركات؟ والإجابة - بشكل عام - كلما كانت المهارة تتميز بالحركات المتداخلة كان الأفضل أن تؤدى كما هى ولا داعى إلى تقسيمـها. كذلك عندما تحلل المهارة انظر إلى المرحلة التى تتميز بأقل درجة من التداخل، حيث الانتقال من نمط حركة إلى أخرى.

مرتفع درجة التداخل بين أجزاء واجبات المهارة منخفض

الطريقة الكلية	الطريقة الكلية ـ الجزئية ـ الكلية	الطريقة الكلية
رفع الأثقال الرمـايـة التصويب ضرب الكرة بالرأس	الإرسال فى التنس التمرينات الأرضية فى الجمباز طرق السباحة التصويبة السلمية فى كرة السلة	تتابع حركات الرقص

مرتفع درجة التعقيد بين واجبات المهارة منخفض

شكل (٦/ ٤) درجة تعقيـد المهـارات ومدى التـداخل يحـددان الأسلوب المناسب للممارسة

فعــلى سبــيل المثال فــإن أغلب المهارات تتـمـيـز بمراحل ثلاث هى: المرحلة الإعدادية، المرحلة الأساسية، مرحلة المتابعة. وغـالبًا فإن تقسيم المهارة الكلية إلى أجزاء يتم بين المرحلة الإعدادية والأساسـية، وليس من السهولة أن يتم بين المرحلة الأساسية ومرحلة المتابعة.

هذا، وحيـثما اسـتطعت أن تقرر الطريقـة المناسبة لمـارسة المهـارة الطريقة الكليـة، أم الطريقة الكليـة ـ الجزئيـة ـ الكلية، فـإنك تحتاج إلى أن تحـدد الطرق المناسبة لممارسة المهارة. هذا بالنسبة للكثـير من الرياضات، فإن التدريبات تستخدم لتدريس أجـزاء المهارة ثم الجمع بين أجزاء المهـارة ككل. وفيمـا يلى بعض المبادئ الهامة التى تجعل ممارسة المهارة أفضل كفاءة.

ونحاول أن نتناول بالشرح المبادئ السابقة :

ـ الممارسة الصحيحة:

من الأخطاء الشائعة استخدام المدرب بعض التدريبات غير المفيدة لتحسين المهارة المستهدف تعلمها، وقد يستخدم المدرب بعض التمرينات من منطلق أنه سبق أن تدرب عليها مع مدربه. . ولكن من الأهمية التحليل الدقيق للتدريبات التى تعتزم أن تستخدمها مع اللاعبين، وأن تختار التدريبات التى تثق أنها سوف تساعد اللاعبين على تطوير (تحسين) المهارة المستهدف تعلمها. . وإلاً فسوف يصبح التدريب مجرد استنزاف للوقت والجهد لتحسين شيء خطأ.

ـ الممارسة فى ظروف مماثلة للمسابقة:

يرتبط هذا المبدأ بدرجة كبيرة بالمبدأ (١)، حيث إن الهدف للعديد من التدريبات هو تقديم تنوعات من الاختيارات للحصول على استجابات يمكن أداؤها، وقد يكون ذلك مفيدًا فى بداية تعلم المهارات المعقدة، ولكن عندما تستخدم هذه التدريبات بشكل مبالغ فيه، بينما يكون الاستخدام للتدريبات المماثلة للمنافسة قليلا، فإن اللاعب يصبح غير مهيأ لعمل الاختبارات والاستجابات المناسبة والسريعة وفقًا لتغيرات ظروف المنافسة؛ لذلك ـ كما سبق أن أوضحنا فى المبدأ (١) بأنه كلما زاد الاهتمام بتقديم تدريبات مماثلة لموقف المنافسة ـ أمكن تعلم اللاعبين المهارة الصحيحة على نحو أفضل.

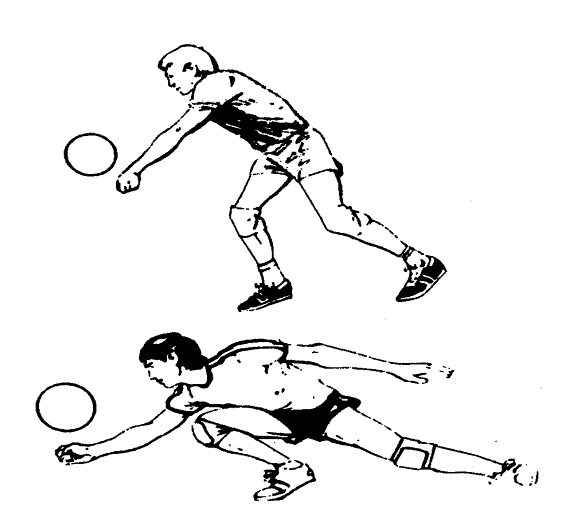
ولتطبيق هذا المبدأ (٢) فإنه من الأهمية ممارسة المهارة بنفس معدل السرعة لأداء المنافسة، إضافة إلى التركيز على دقة الأداء كذلك، فذلك يجعل التعلم أكثر سرعة وفاعلية بدلاً من التركيز على أداء الحركات ببطء ودقة ثم زيادة السرعة تدريجيا. بمعنى آخر عندما تتطلب المهارة كلا من السرعة والدقة، فإن الممارسة يجب أن تتضمن اهتمامًا متساويًا لكل منهما.

ـ زيادة التكرارت لفترات قصيرة :

عند بداية تعلم المهارة، يتـوقع الكثير من الأخطاء وسرعـة التعب للاعبين؛ لذلك يجب زيادة تكرار المـمـارسة، ولكن لـيس لفتـرة طويلة. بمعنى آخر عنـدما يستخدم اللاعب الجهد العقلى والبدنى لأداء المهارة، فإن الممارسة يجب أن يتخللها فترات راحة أو ممارسـة مهارة أخرى تتطلب استخـدام مجموعات عضليـة مختلفة وتتطلب جهداً أقل.

ـ الاستخدام الأمثل لزمن الممارسة :

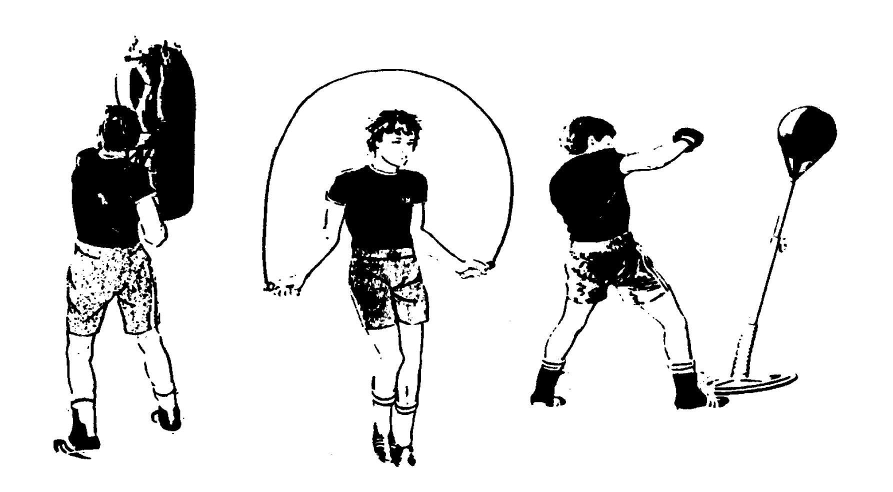
فـيمـا يلى بعض نماذج عـدم الاسـتـخدام الجـيـد لزمن الممارسـة، وبعض الاقتراحات المفيدة للتغلب على ذلك :



تبديد الوقت المخصص للممارسة	الاستخدام الجيد لوقت الممارسة
* يؤدى عدد قليل من اللاعبين التدريبات، ومعظم وقت الممارسة عبارة عن انتظار.	* التخطيط الجيد بما يسمح لجميع اللاعبين بالمشاركة فى الممارسة والمزيد من النشاط.
* كثرة الشرح والكلام مع اللاعبين على حساب الممارسة.	* احرص أن يقدم النموذج، الشرح، والتصحيح للأخطاء بشكل موجز ومختصر.
* ممارسة أشياء لا تساعد اللاعبين على تحسين أدائهم الرياضى.. أى اختيار تدريبات غير مفيدة.	* عدم قضاء وقت طويل فى التدريب على مهارات معروفة جيداً للاعبين، بينما يكون تركيز الممارسة على المهارات التى تحتاج إلى تحسين وتطوير.

ـ الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات :

احرص على الاستخدام الأمثل للإمكانات والأدوات، وذلك عند تصميم التدريبات، وتقديم التشكيلات المناسبة للممارسة، وعند التخطيط الجيد لاستخدام الإمكانات والأجهزة لا تضع فى الحسبان الاستخدام الأقصى فقط، ولكن الاستخدام الأفضل كذلك.



الاستخدام الأمثل للأدوات يزيد من فاعلية تعليم المهارات الرياضية للناشئ

ـ النجاح والاستمتاع :

بالرغم من أن هذا الكتاب يتضمن محكات كثيرة يجب أن يراعيها المدرب لجعل خبرة الممارسة تتسم بالنجاح وشعور اللاعب بالرضا، فإن الأسلوب الهام لتحقيق النجاح فى كل جرعة ممارسة هو اختيار التدرج الصحيح لتعليم المهارات.. فعندما تقدم مستوى مرتفع الصعوبة لأداء المهارة ككل، أو إحدى مراحلها، وأن اللاعبين يجدون صعوبة فى أداء المهارة على النحو الصحيح، فإنه من الأهمية عندئذ تجزئة الواجبات الحركية التى تتميز بالصعوبة العالية إلى أجزاء تتميز بالسهولة المناسبة فى حدود قدرات اللاعب، أو يطلب منه ممارسة بعض المهارات الأخرى التى يحسن أداءها، وقد يؤجل تعلمها إلى يوم آخر. فعملية التعلم على الرغم من أنها تتضمن التحسن فى الأداء، فإنها قد تؤدى إلى الشعور بالفشل والإحباط.

كذلك أهمية تجنب التكرار على وتيرة واحدة مما يؤدى إلى الشعور بالملل وعدم الرضا . . ويمكن جعل الممارسة مصدرًا للاستمتاع من خلال تنوع التمرينات، وتغيير نظام الممارسة، وأن يتحلى المدرب بالحماس، وأن تسمح للاعبين بالمساعدة فى تخطيط وتنظيم بعض جرعات الممارسة، إضافة إلى ما سبق أهمية أن تتضمن حركات الممارسة اللعب الفعلى للمهارات التى تم تعلمها.

خطوة (٤) : تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة) :



كما هو معروف أن الممارسة وحدها لا تكفى لتعلم المهارة بالشكل الصحيح. وحتى تصبح الممارسة مفيدة يجب أن تقدم للاعبين نوعين من المعلومات لتصحيح الأخطاء :

أ - كيف يتم الأداء على النحو المرغوب فيه ؟

ب - كيف تغير الأداء الخاطئ ليصبح أداء صحيحًا ؟

وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من المعلومات يطلق عليهما التغذية الراجعة Feedback .

فهم الأخطاء :

هناك نمطان من الأخطاء: أخطاء التعلم Learning errors وأخطاء الأداء Performance errors . وتحدث أخطاء التعلم نظرًا لأن اللاعب لا يعرف كيف يؤدى المهارة، بينما تحدث أخطاء الأداء ليس لأن اللاعب لا يعرف كيف يؤدى المهارة، ولكن نظرًا لأن هناك أخطاء حدثت فى تنفيذ ما تعلمه، وهذه الأخطاء قد

تحدث نتيجة ضعف الانتباه، نقص الدافعية، أو بعض المشكلات النفسية. وكما سبق أن أوضحنا أهمية أن يستطيع المدرب التمييز بين أخطاء التعلم وأخطاء الأداء حتى يمكن معرفة دورك: هل التدريب للتعليم أم التدريب للأداء؟

تقييم الأداء :



إن البداية الحقيقية لمساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم تتم من خلال ملاحظة وتقييم أدائهم لتحديد: هل الأخطاء مرتبطة بالتعلم، أم أخطاء مرتبطة بالأداء. إنك تحتاج إلى اكتشاف الأسباب التى تجعل اللاعبين لا يؤدون على النحو المرغوب فيه. وإذا كانت الأخطاء هى «أخطاء تعلم» فإنك تحتاج إلى مساعدتهم على تعلم المهارة، وذلك ما نركز عليه فى هذا الجزء من الكتاب.

إن تصحيح أخطاء التعلم يتطلب من المدرب المعرفة الجيدة للمهارات. وكلما كان المدرب أفضل فهمًا للمهارة - ليس كيف تؤدى على نحو صحيح فقط، -ولكن ما أسباب أخطاء التعلم - ساعد ذلك على تصحيح الأخطاء.

ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن خبرة المدرب هى الطريقة الأكثر شيوعًا لتعلم تصحيح الأخطاء. ولكن فى وسعك كمدرب أن تطور من نفسك وتختصر سنوات الخبرة من خلال دراستك علم الحركة، التعلم الحركى، إضافة إلى الدراسة المتعمقة لخصائص الرياضة التى تدربها، كذلك فإن استخدامك لأشرطة الفيديو لمساعدتك على ملاحظة أداء اللاعبين يعاونك كثيرًا على تقييم أدائهم.

هذا، ويحدث فى بعض الأحيان أن يقدم المدرب للاعبين توجيهات ونصائح غير صحيحة، لذلك من الأهمية عدم التسرع فى تصحيح الأخطاء، حيث إن التوجيهات الخاطئة تضر عملية التعلم كثيرًا. وعندما تكون غير متأكد من سبب الخطأ أو كيف يمكن تصحيحه، فيجب أن تستمر فى الملاحظة والتحليل حتى تصبح أكثر تأكدًا من أسلوب التصحيح المناسب. إن هناك قاعدة هامة يجب أن تؤخذ فى الاعتبار دائمًا وهى: كرر النظر مرات عديدة قبل محاولتك التصحيح.

وفيما يلى بعض الإرشادات الهامة لتقديم التوجيهات (التغذية الراجعة) للاعب بغرض تصحيح الأخطاء :

● **زيادة تكرار التغذية الراجعة أفضل من تقديمها فى مرات قليلة للاعب.**

ويعنى ذلك أنه كلما تلقى اللاعب توجيهات مفيدة أكثر، فإنه يحاول تصحيح أخطائه، ومن ثم زيادة سرعة التعلم.

● **عندما يؤدى اللاعب أخطاء عديدة، فإن الأفضل تصحيح خطأ واحد فقط فى الزمن المحدد.**

ويعنى ذلك أن التعلم يكون أكثر فاعلية عندما يحاول اللاعب تصحيح خطأ واحد فقط فى الزمن المحدد. وذلك يتطلب منك كمدرب أن تحدد الخطأ الذى يجب أن تبدأ تصحيحه أولاً . كذلك يجب تحديد هل يرتبط الخطأ بأخطاء أخرى للأداء؟ وإذا أمكن معرفة ذلك، يجب عندئذ البدء بتصحيح هذا الخطأ، حيث إن ذلك يؤدى إلى التخلص من الأخطاء الأخرى. أما إذا اتضح أن كل خطأ مستقل عن الآخر، فيجب عندئذ أن تبدأ بتصحيح الخطأ الذى يؤدى إلى أكبر تحسن، حيث إن التحسن فى الأداء بمثابة دافع للاعب نحو تصحيح الأخطاء الأخرى.

● **قدم معلومات بسيطة ودقيقة حول كيفية تحسين الأداء.**

يعنى ذلك أهمية أن تسمح للاعب بالمعلومات والمشاهدة التى تساعده بشكل مركز ومباشر على تصحيح الأخطاء. ويجب تجنب المبالغة فى الشرح النظرى.. وأن تعطى المعلومات التى تصحح خطأ واحدًا فقط فى الوقت المحدد.

● **استخدم أكثر من حاسة لدى اللاعب عند استخدام التغذية الراجعة.**

نظرًا لأن اللاعب يتعلم من خلال طرق متعددة: البعض يتعلم أكثر من خلال الشرح، بينما البعض الآخر يحتاج إلى مشاهدة الأداء. لذلك فإن كلا من الشرح النظرى، واستعراض النموذج يجب أن يستخدما معًا لتقديم التغذية الراجعة النوعية.

فعلى سبيل المثال قد توضح كيف يؤدى اللاعب المهارة، تقوم بالشرح ماذا تعتقد أنه حسن، وماذا تعتقد أنه يحتاج إلى المزيد من الاهتمام لتحسين الأداء، وتقدم النموذج لتدعيم الأداء الذى ترغب أن يشاهده اللاعب. ويمكن أن تسمح للاعب بالمشاهدة لأدائه ثم تقوم بالتعليق على الأشياء المطلوب تحسنها مستخدماً التغذية الرجعية النوعية السلبية والإيجابية .

وهناك بعض الأخطاء الشائعة لدى المدربين فى استخدام التغذية الراجعة مع اللاعبين يحسن أن نشير إلى بعضها على النحو التالى :

● **تأخير التغذية الراجعة حتى نهاية الممارسة حتى لا يبدد وقت الممارس.**

هذا خطأ شائع؛ نظرًا لأنه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكرًا أمكن سرعة التعلم، وأن تأخير التصحيح يؤدى إلى صعوبة التخلص من الأخطاء.

● **عندما تقدم التغذية الراجعة للاعب، فإنك لا تحتاج إلى أن تخبر اللاعب بأخطاء الأداء، ولكن ركز على كيف تقدم المهارة على النحو الصحيح.**

هذا خطأ شائع؛ نظراً لأن التغذية الرجعية تعنى تقويم ما تم أداؤه تماماً؛ لذلك إذا كان أداء اللاعب غير صحيح، يجب أن يعرف نواحى الخطأ أولا، ثم تشرح له كيف يؤدى المهارة على النحو الصحيح.

● **يجب تكرار تقديم التغذية الراجعة الإيجابية (مثل: أحسنت الأداء ياعادل).**

الحقيقية أن التغذية الرجعية الإيجابية شيء مفيد، ومع ذلك فإن التغذية الراجعة الإيجابية النوعية Specific Positive Feedback أكثر فائدة. ومن أمثلة

التغذية الراجعة النوعية (مثل: أحسنت حركة متابعة التصويب على السلة يا عادل).

ونفس المبدأ عند استخدام التغذية الرجعية السلبية، فعندما يكون أداء اللاعب غير صحيح لا تقل له: إن التصويب على السلة غير دقيق. ولكن تحدد مصدر الخطأ وكيفية إصلاحه.

تصحيح الأخطاء:

كما سبق الإيضاح أن المدخل الإيجابي في تعامل المدرب مع الناشئين يفضل المدخل السلبي.. وهذا ينطبق - إلى حد كبير - عندما يقوم المدرب بمسئولية تصحيح الأخطاء. إنه بمثابة تحد كبير لك أن تحتفظ بالتعامل الإيجابي مع اللاعب بالرغم أنه يكرر أداء المهارة بشكل خاطئ أو أنه يفتقد إلى الدافعية والحماس للتعلم.

إنك قد تشعر بالإحباط عندما ترى اللاعبين لا يستجيبون لنصائحك وتوجيهاتك، ويستمرون في عمل نفس الأخطاء. أو أنهم يبدون عدم الاهتمام، وقد تعجب لماذا يحدث ذلك !!

إنه من الأهمية أن تعرف أن هذا الشعور بالإحباط عند تعليم المهارات الرياضية شيء متوقع وربما يكون طبيعيا، ولكن الأهم أن تجيد سيطرتك على هذا الشعور غير المرغوب فيه حتى تصبح مدربًا ناجحًا.

إن المدخل الإيجابي للمدرب عندما يقوم بدور التدريب للتعليم يتطلب أن ينظر إلى الوقت المخصص للممارسة بغرض تعليم المهارة للناشئ كفرصة طبيعية لحدوث الأخطاء.. وأن يتذكر أن عدم اكتشاف الخطأ يعني ببساطة عدم تصحيحه. فالأخطاء تساعدك - كمدرب - على معرفة مدى تقدم اللاعبين في عملية التعلم. لذلك فإن المدرب الناجح هو الذي يتحلى بالصبر والحماسة والرغبة الصادقة في مساعدة اللاعبين على تصحيح أخطائهم.

هذا، وقد يبدو أحيانًا من السهولة بمكان تطبيق المدخل الإيجابي لتصحيح الأخطاء في الرياضات الفردية عن الرياضات الجماعية (الفريق). حيث يمكنك

التركيز على المعاملة الفردية، وإن تعليقاتك وتوجيهاتك تكون على نحو أكثر خصوصية؛ لذلك فإن اللاعب لا يشعر بالحرج أو الارتباك من زملائه.

أما بالنسبة للرياضات الجماعية (الفريق)، فإن التحدى الذى يواجه المدرب هو: كيف يقدم التغذية الرجعية (التوجيهات لتصحيح الأخطاء) على نحو فردى بالرغم من وجود زملاء الفريق.

وبشكل عام: يمكن التغلب على ذلك عندما تحرص على استخدام التعزيز الإيجابى (التشجيع - الإطراء - المديح) عندما تتحدث مع أى لاعب عضو فى الفريق.. أما عندما تريد تصحيح بعض الأخطاء، فإن ذلك يفضل أن يحدث بشكل فردى.

مثال : اللاعب «وليد» ارتكب بعض الأخطاء أثناء الممارسة...

المدرب (أ): طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف عن الممارسة، وركز على الأخطاء التى ارتكبها اللاعب «وليد»، وكيفية إصلاحها..

المدرب (ب): قام بتبديل اللاعب «وليد» بزميله فى الفريق.. وأخذ يوجه اللاعب «وليد» بشكل فردى عن كيفية إصلاح الأخطاء التى تحدث أثناء الممارسة..

وتحليل سلوك **المدرب (أ)** يتضح أنه استهلك وقت الممارسة على نحو سلبى، حيث طلب من جميع أعضاء الفريق التوقف، وقدم ملاحظات للاعب واحد فقط.. كذلك فإن تكرار توجيه الملاحظات السلبية أثناء الممارسة للاعب قد يؤثر سلبيا على النواحى النفسية من حيث الشعور بالحرج من زملائه أو ضعف الثقة فى نفسه، أو الشعور بالضيق وعدم الاستمتاع بالممارسة.

بينما تحليل سلوك **المدرب (ب)** يتضح أنه حرص على تحقيق مبدأ الفردية فى تقديم التوجيهات، إضافة إلى تحقيق الفوائد التالية :

- يكون اللاعبون أكثر قبولاً للتوجيهات، حيث إن تصحيح الأخطاء لا يتم فى حضور الجمهور.

- عندما يتحدث المدرب مع اللاعب، فإن جميع زملائه فى الفريق مشغولون بالأداء، ولا يعطون اهتمامًا للمناقشة بين اللاعب والمدرب.

- نظرًا لأن جميع الزملاء فى الفريق يستمرون فى اللعب، فإن المدرب يجب أن يقدم توجيهات بسيطة وموجزة.

تمرين ١

(أ) قارن من خلال مثال تطبيقى فى رياضتك بين كل من

المهارة	الأداء	التعلم

(ب) « هناك مراحل ثلاث لتعلم المهارات الرياضية هى: المرحلة العقلية - مرحلة الممارسة - مرحلة الأداء »

قارن بين المراحل الثلاث من خلال أمثلة تطبيقية لرياضتك

المرحلة العقلية	مرحلة الممارسة (التمرين)	مرحلة الأداء

(جـ) ما الفـرق بين دور المدرب بغرض التدريب للتـعلم والتدريب للأداء ، وضح ذلك من خلال أمثلة تطبيقية في رياضتك .

المثال (١) دور المدرب: التدريب للتعلم

....

....

المثال (٢) دور المدرب: التدريب للأداء

....

....

(د) هناك خطوات أربع لتدريس المهارات الرياضية هى :

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

(هـ) يعتمد التقديم الجيد للمهارة على ثلاثة عناصر هى:

١- ....

٢- ....

٣- ....

(و) يعتمد نجاح استخدام النموذج مع الشرح بفاعلية على خطوات أربع هى:

١- ....

....

٢- ....

....

٣- ....

....

٤- ....

....

(ز) اذكر بعض البدائل التى يمكن أن يستخدمها المدرب عندما يتعذر عليه تقديم النموذج لمهارة معينة :

١- ....

....

٢- ....

....

٣- ....

....

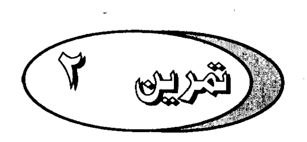
(ح) اختر إحدى المهارات الهامة فى رياضتك ووضح أيهما أفضل لتعلمها هل الطريقة الكلية أم الطريقة الجزئية ولماذا ؟

....

....

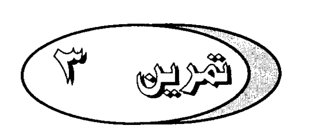
....

....



فيما يلى بعض المبادئ الهامة التى تجـعل الممارسة للمهارات الرياضية تؤدى بكفاءة عالية .. والمطلوب أن تقدم مثالا تطبيقيا فى رياضتك أمام كل مبدأ

المبادئ الهامة لممارسة المهارات الرياضية	المثال التطبيقى
الممارسة في ظروف مماثلة للمسابقة	....
استخدام زمن الممارسة بكفاءة	....
تحقيق النجاح والاستمتاع اثناء الممارسة	....
مبادئ اخرى	....



فيما يلى بعض العبارات الخاصة بتعلم المهارات الرياضية ، والمطلوب أن تضع علامة صح أو خطأ أمام الإجابة التى تختارها ولماذا ؟

(أ) عند تصحيح الأداء يفضل عدم شرح الأخطاء ، وإنما التركيز على الجوانب الصحيحة لأداء المهارة. [ ]

لماذا ....

....

(ب) عندما يؤدى اللاعب أخطاء كثيرة ، فإنه من الأفضل أن تصحح جميعها فورا [ ]

لماذا ....

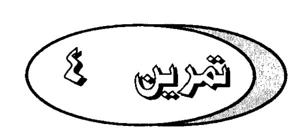
....

....

(جـ) الاستغلال الأمثل للوقت يتطلب إرجاء تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة) حتى نهاية جرعة التدريب. [ ]

لماذا ....

....



تمرين ٤

فيما يلى قائمــة لمساعدتك على تقييم كيف تطبق المفاهيم الصــحيحة لتعليم المهارات الرياضية . ويفضل أن تقوم بالإجابة على هذه القائمة بعد الانتهاء مباشرة من جرعة الممارسة للاعبين. كما يمكن أن يقوم بالتقييم زميل لك لديه معرفة وفهم جيــدين بالمعلومات المتـضمنة فى هذا الفـصل، حيث إنه يقــوم بملء القائمــة بعد ملاحظتك مباشرة، ويكون مرشدًا لتحسين كفاءتك فى تعليم المهارات الرياضية.

والمطلوب منك الآن أن تقرأ العبارات بعناية وتضع علامة (√) تحت درجة استخدامك للمعنى المتضمن فى كل عبارة على النحو التالى :

دائمًا (٤)	**أحياناً** (٣)
نادرًا (٢)	**مطلقاً** (١)

والإجابة النموذجية على هذه القائمة تتضح عندما تحصل على درجة (٤) فى معظم العبارات ، والدرجة (٣) فى القليل منها. واحرص على تحسين مهاراتك فى المجالات التى تحصل فيها على درجة (٢) أو درجة (١) .

تقديم المهارة :	التقدير			
	١	٢	٣	٤
● الحماسة فى الأداء والكلمات .	_	_	_	_
● تجنب السخرية، المضايقة، الإيذاء .	_	_	_	_
● استخدام مصطلحات يمكن للاعبين فهمها .	_	_	_	_
● التكلم بوضوح .	_	_	_	_
● نظام محدد لبداية الممارسة .	_	_	_	_
● جذب انتباه اللاعبين بسرعة .	_	_	_	_
● مواجهة جميع أعضاء الفريق عند الحديث معهم .	_	_	_	_
● الاتصال الجيد مع اللاعبين من خلال المتابعة البصرية .	_	_	_	_
● السيطرة على الانفعالات .	_	_	_	_
● تنوع أساليب عرض النموذج لجذب انتباه اللاعبين غير المهتمين .	_	_	_	_
● استخدام التشكيلات التى تسمح لجميع اللاعبين بمشاهدة النموذج .	_	_	_	_
● تكوين التشكيلات فى مكان خال من مصادر التشتت .	_	_	_	_
● تسمية المهارة المستهدف تعلمها .	_	_	_	_
● توضيح لماذا المهارة مهم تعلمها .	_	_	_	_
● تقديم المهارة فى أقل من ثلاث دقائق .	_	_	_	_

النموذج وشرح المهارة :	التقدير			
	١	٢	٣	٤
● توجيه انتباه الفريق نحو النموذج .	–	–	–	–
● شرح كيف يعمل النموذج .	–	–	–	–
● توضيح المهارة ككل كما تؤدى فى المنافسة .	–	–	–	–
● تقديم النموذج بمهارة .	–	–	–	–
● توضيح النموذج من جهات مختلفة .	–	–	–	–
● تكرار النموذج مرات عديدة .	–	–	–	–
● يراعى عند تقديم النموذج مشاهدته من زوايا مختلفة .	–	–	–	–
● تقديم النموذج ببطء إذا كان ذلك ضروريًا .	–	–	–	–
● شرح التتابع الرئيسى لمراحل أداء المهارة عندما تعرض بالتصوير البطىء .	– –	– –	– –	– –
● تقديم الشرح ببساطة وإيجاز .	–	–	–	–
● توضيح أجزاء المهارة عندما يكون ذلك مفيدًا .	–	–	–	–
● التوضيح أو الشرح بإيجاز لنواحى التشابه بين المهارات .	–	–	–	–
● الإجابة عن التساؤلات المرتبطة بالمهارة .	–	–	–	–

الممارسة (التمرين) على المهارة	التقدير			
	١	٢	٣	٤
● يبدأ ممارسة المهارة بأسرع ما يمكن بعد إيضاحها.	–	–	–	–
● استخدام التشكيل الذى يسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.	–	–	–	–
● استخدام التدريبات التي تسمح لمعظم اللاعبين بالممارسة بأمان وفاعلية.	–	–	–	–
● استخدام التدريبات التى تركز على المهارة المستهدف تعلمها.	–	–	–	–
● توضيح وشرح كيف يؤدى التدريب.	–	–	–	–
● اختبار للتأكد أن جميع اللاعبين يفهمون كيف يؤدون التدريب.	–	–	–	–
● حذف أو تقليل مصادر الخطر فى أداء المهارة.	–	–	–	–
● تهيئة بيئة الممارسة لتقليل الخوف من الفشل.	–	–	–	–
● السيطرة على جميع اللاعبين أثناء الممارسة.	–	–	–	–
● اختبارات للتأكد من أن جميع إجراءات التدريب تؤدى على نحو صحيح.	–	–	–	–
● إعادة النموذج والشرح، إذا لم يستطع اللاعبون أداء المهارة بكفاءة.	–	–	–	–
● الإجابة عن جميع التساؤلات المرتبطة بالمهارة.	–	–	–	–
● تقسيم المهارة إلى أجزاء عندما يجد اللاعبون صعوبة أداء المهارة ككل.	–	–	–	–
● إيقاف الممارسة وتصحيح الأخطاء الشائعة عندما يكون ذلك ضروريًا.	–	–	–	–
● تقديم شرح وإيضاح مختصر للأخطاء وكيفية تصحيحها عند مواجهة أخطاء شائعة.	–	–	–	–

تصحيح الأخطاء (التغذية الراجعة):	التقدير ١	٢	٣	٤
● الملاحظة وتقويم الأداء.	–	–	–	–
● تشجيع الجهد، وأجزاء المهارة التى تؤدى على نحو صحيح.	–	–	–	–
● تصحيح خطأ واحد فى الوقت المحدد.	–	–	–	–
● تقديم تغذية رجعية إيجابية نوعية.	–	–	–	–
● تقديم تغذية رجعية سلبية نوعية.	–	–	–	–
● استخدام التغذية الراجعة البصرية للأخطاء وتصحيحها.	–	–	–	–
● مساعدة اللاعبين على فهم المعلومات المقدمة لهم.	–	–	–	–
● إظهار الصبر عند التعامل مع اللاعبين.	–	–	–	–
● تشجيع اللاعبين على الاستمرار فى الممارسة والتحسن.	–	–	–	–

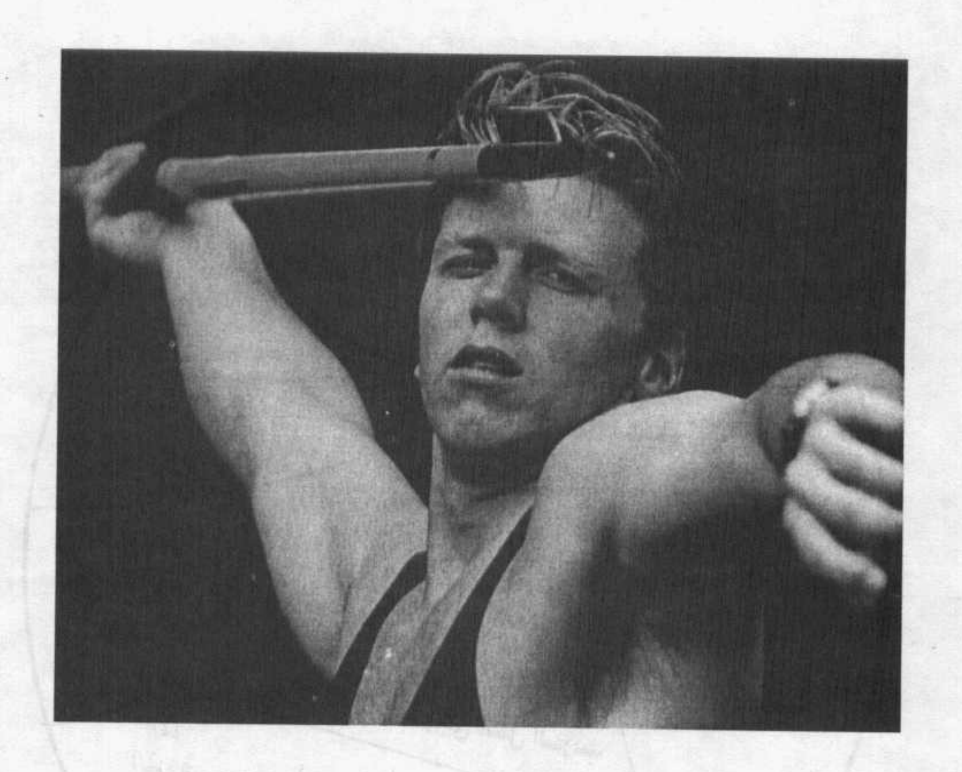


فصل



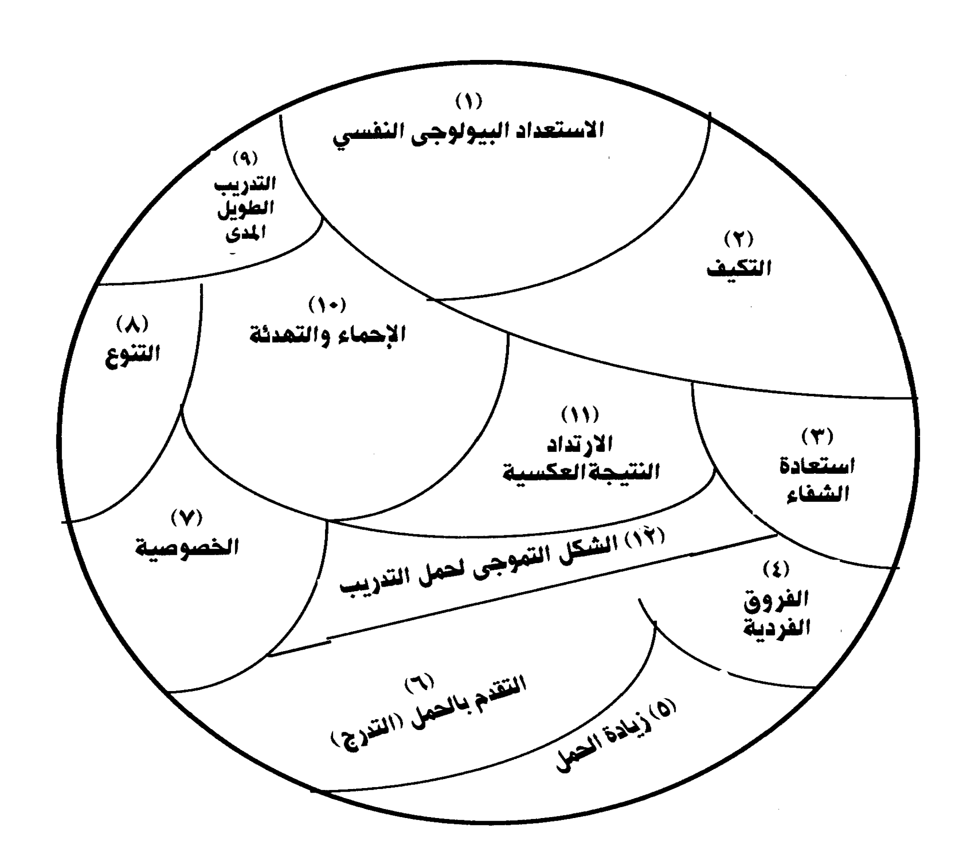


مبادئ التدريب الرياضي



نتناول فى هـذا الفـصل مـبـادئ التـدريب للناشئ الريـاضى، وهى بمثـابة إرشادات أو توجيهات عامة تساعـد المدرب واللاعبين فى كيفية التعامل عند وضع خطط وتنفـيذ الـتدريب، حـيث إن الإعداد الـنفسى الجـيد يتـأسس على الفـهم الصحيح لمبادئ التدريب. ونظراً لكثرة عدد المبادئ ، فإننا نقتصر هنا على أهمها.

كما تجدر الإشارة إلى ضرورة عـدم النظر إلى هذه المبادئ على أنها منفصلة عن بعضـها البعض حيث إنهـا تشكل فيما بينهـا وحدة واحدة، ويكمل بعـضها الآخر؛ لذلك يجب فهمـها وتطبيقها ككل إذا أردنا تحقيق تقـدم مستمر فى برامج التدريب، فضلاً عن تجنب حدوث المرض أو الإصابة شكل (١/٧).



شكل (٧/ ١) يعتمد الإعداد النفسى على تعبئة الطاقة البدنية والطاقة النفسية وتمثل مبادئ التدريب الرياضى للناشئين المدخل لتعبئة الطاقة البدنية وهناك علاقة وثيقة بين التعبئة البدنية والتعبئة النفسية ، وإن أى خلل فى إحداهما يؤثر سلبيا على الآخر.

مبدأ : الاستعداد :

يعنى الاستعداد Readiness الحالة التى يكون عليها الناشئ من حيث القابلية للتعلم والتـدريب، فإن وسائل وطرق التدريب تفـقد قيمتـها، إذا لم يكن الناشئ فعلاً لديه الاسـتعداد، ويتضمن الاسـتعداد كلا من النواحى البيـولوجية والنواحى النفسية .

أ. الاستعداد البيولوجى :

عندما نتحدث عن الاستعداد البيولـوچى، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذى يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلى Internal تتابع بشكل معين منذ بدء الحياة باتحـاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية، ولا دخل للفرد فـيه. وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسيولوچية وعضوية، وكذلك تغيرات عقلية. وهى ضرورية ولازمة وسابقـة لاكتساب أية خبرة أو تعلم مـعين. فالنضج شرط أساسى لكل تعلم، فهو يضع الحدود والإطار الذى يكون فيـه للممارسة أو التدريب الأثر الفعال.

هذا، وتشير الدلائل إلى أن الأجهزة الفسيولوچية للناشئ فيما قبل البلوغ لا تكون مهيأة لتـحقيق الاستجابة الكاملة للتدريب، ومن ذلك على سـبيل المثال فإن التدريب الهوائى Aerobic Training يكون تأثيره أقل فاعلية مقارنة بمرحلة المراهقة والشباب، كذلك الحـال بالنسبة للتدريب اللاهوائى Anaerobic Training ؛ نظرًا لأن كفاءة هذا النوع من التـدريب تتوقف على مستـوى النضج، والأمر لا يختلف بالنسبـة لتدريب القوة، حـيث إن التأثير يكون مـحدودًا من حيث تغـير قليل فى حجم العضلات.

أما فيما يتعلق بالمهارات العضلية العصبـية فإنها تكون نتيجة لممارسة التمرين وليس العمـر أو النضج، كذلك فـإن تدريب الناشئين يجب أن يوجـه أكثـر نحو تطوير المهارة.

وعندما نتحدث عن الاستعداد البيولوچى فمن الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار البناء الجسـمانى، أو بالأحرى البناء الجسمانى الخـاص الذى يحتاج إليـه النشاط الرياضى المعين. ومن ذلك على سبـيل المثال أن كبر حجم الجـسم وزيادة قوته قد

يمثلان ميزة لاستعداد الناشئ لممارسة بعض مسابقات الرمى، بينما كبر حجم الجسم نفسه قد يمثل عاملاً معوقاً للتفوق فى نشاط رياضى آخر مثل الجمباز؛ لذلك من الأهمية أن يؤخذ فى الاعتبار المواصفات الجسمية الخاصة التى يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية، والتى يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة.

- الاستعداد النفسى:

تجدر الإشارة هنا إلى أن النضج البيولوجى وحده لا يكفى لضمان استمرار الناشئ في الممارسة والتدريب، حيث إنه من الأهمية أن يتمتع الناشئ بالنضج النفسى الذى يسمح له بتحمل العبء البدنى والضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، فكما نعلم أن لكل رياضة خصائص نفسية تتميز بها، فهناك أنشطة تتطلب توافر قدر كبير من الشجاعة والجرأة للناشئ مثل: الغطس، الجمباز، وأنشطة أخرى تتطلب سرعة رد الفعل مثل العدو والسباحة، وأنشطة تتطلب القدرة على تحمل الألم مثل: الجودو والكاراتيه والمصارعة. وأنشطة تتطلب القدرة على التعاون مع الآخرين مثل الألعاب الجماعية.

وهنا ينبغى أن نشير إلى أن الكثير من الناشئين الصغار قد يجبرون على الممارسة والمنافسة سواء من قبل آبائهم الذين يرون تفوق أبنائهم تعويضًا لهم عن رغبة كامنة لم يستطيعوا هم أن يحققوها، أو المدربين غير المؤهلين الذين لا يعولون أهمية على فهم انفعالات واتجاهات الناشئ، الأمر الذى يؤدى إلى أن يعانى الناشئ من بعض الخبرات النفسية السلبية مثل الفشل، الإحباط، القلق، الاتصال السلبى مع زملائه والمدربين. . وربما ينتهى الأمر بالانسحاب كليًا من الرياضة.

مبدأ: التكيف:

يعنى التكيف Adaptation التقدم الذى يحدث فى مستوى إنجاز الأعضاء والأجهزة الداخلية للجسم نتيجة أداء أحمال داخلية وخارجية تتخطى مستوى اللاعب الراهن، وتؤدى هذه الأحمال إلى هدم مواد، ويتم تعويض هذه المواد أثناء مرحلة استعادة استجماع القوى بحيث تزيد عادة عن المستوى الأصلى.

ويتخذ التكيف أشكالا عديدة منهـا التكيف المورفولجى (التكوين الخارجى) ويتضمن: مقاييس الجسم والعضلات، حجم القلب، الشعيرات الدموية. والتكيف الوظيفى، ويشتـمل التقدم الذى يحدث فى مقـدرة الأجهزة الوظيفيـة مثل الطاقة وعملية تبادل المواد وكمية الدفع القلبى... إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن التغيرات اليومية الناتجة عن التدريب تكون طفيفة جدا يصعب قياسها، وقد يستغـرق الأمر أسابيع وأحيانًا شهورا للوصول إلى درجة من التكيف يمكن قياسها، ويخطئ بعض المدربين عندما يتـعجلون تحقيق التقدم السريع بحـمل التدريب، حـيث إن ذلك يؤدى إلى تعرض الناشئ للإصـابة أو المرض أو كليهـما نظرًا لعدم تكيف الجسم مع الأحـمال الجديدة. إنه من الأهميـة التخطيط الجيـد للبرنامج والرضا بالنتـائج وعدم الزيادة الكبيـرة والسريعة لأحمـال التدريب للناشئين.

ومن أهم مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلى :

- التحسن فى التنفس، ووظيفة القلب، والجهاز الدورى، وحجم دفع القلب.
- التحسن فى التحمل العضلى والقوة والقدرة.
- التحسن فى صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.
- سرعة إعادة استجماع القوى (الاستشفاء) بعد التمرين.

مبدأ : استعادة الشفاء :

يتضمن التـدريب أو المنافسة الرياضيـة حشد اللاعب لجميع مـصادر الطاقة والتى تتناسب مع حالة اللاعب التدريبـية، ولتحقيق ذلك يجب أن يتـوافر عاملان هما :

١ ـ الراحة بمفهوم التدريب الرياضى (الراحة الرياضية) .

٢ ـ مستوى عالٍ من يقظة الجهاز العصبى المركزى .

فالراحـة بمفهوم التـدريب الرياضي تعنى تخلص اللاعب من جـميع مظاهر التعب الناتجة عن التدريب أو المنافـسة السابقة بما يسمح بوصول الأجهـزة الوظيفية للاعب لمرحلة استعادة الشفاء.

ويلاحظ أن أغلب المدربين يتفهمون التدريب من حيث زيادة الأحمال المختلفة على اللاعب، بينما القليل منهم يعطون الأهمية للراحة واستعادة الشفاء. فكما هو معروف أنه عند أداء حمل بدنى فإن جسم الإنسان تحدث فيه مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها بالبعض، ويبدأ عمل الجسم لاستعادة الشفاء مباشرة بعد الانتهاء من الحمل البدنى .

وتجدر الإشارة إلى أن الحالة الوظيفية التى يمر بها اللاعب بعد العمل البدنى وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية تسمى فترة استعادة الشفاء، وبعدها يعود الجسم إلى حالته الطبيعية عن طريق الطاقة المتبقية بعد المجهود.

هذا، وتنقسم فترة استعادة الشفاء إلى فترة مبكرة (تستمر لعدة دقائق)، وفترة متأخرة (تصل إلى عدة ساعات، بل وقد تمتد إلى يوم كامل أو أكثر)، ويتحدد ذلك فى شكل عودة التمثيل الغذائى والطاقة إلى ما كانت عليه قبل العمل البدنى فهى سريعة جدا فى بداية فترة استعادة الشفاء ثم تميل للبطء.

فعلى سبيل المثال: اللاعب الذى يؤدى مسابقات الجرى ٢٠٠ أو ٤٠٠ متر فإن وقت انخفاض اللياقة البدنية يستمر لفترة تصل إلى ١٥ دقيقة، فى حين تعود الحالة الطبيعية للاعب خلال الخمس دقائق التالية (أى بعد مرور ٢٠ دقيقة).

هذا، ويرجع سبب اختلاف فترات استعادة الشفاء إلى طبيعة اللياقة الوظيفية لأجهزة الجسم، وذلك لبعض أشكال الطاقة المستخدمة، فمثلاً: بعد المجهود الذى يصل إلى الحد الأقصى، فإن اللياقة الوظيفية تعود إلى حالتها الطبيعية بالنسبة للضغط بعد ٦ ـ ٨ دقائق، واستهلاك الأكسجين بعد ١٦ ـ ١٨ دقيقة، والنبض بعد أكثر من ٢٠ دقيقة.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى مراعاة مبدأ استعادة الشفاء واستجماع القوى للاعب من خلال تقديم فترات الراحة المناسبة بعد المجهود حتى لا يتعرض اللاعب للإجهاد أو الإنهاك نتيجة التدريب الزائد أو الضغوط الزائدة. وفى واقع الأمر يجب أن ننظر إلى عودة اللاعب لحالته الطبيعية، ليس فقط لمواجهة الأحمال التدريبية التالية، بل أيضاً لمواجهة المتطلبات الأخرى للحياة مثل أعباء الدراسة وغيرها .... إلخ .

مبدأ: الفروق الفردية:

توجد اختلافات بين اللاعبين فى استجاباتهم لنفس التدريب لأسباب عديدة، من هذه الأسباب: الوراثة، النضج، التغذية، الراحة والنوم، مستوى اللياقة، البيئة، المرض، الإصابة، والدافعية. والمدرب الناجح يكون واعياً للفروق الفردية وكيف تؤثر فى استجابات الرياضى للتدريب، ويكون حساساً للتغيرات فى الأداء، هل هى نتيجة ضعف التغذية، نقص الراحة، المرض أو الإصابة.

فعلى سبيل المثال يتأثر النشاط الرياضى بالعوامل الوراثية مثل البناء الجسمانى، خصائص الأنسجة العضلية، حجم القلب والرئة... إلخ. وبالرغم من تأثير الوراثة فإنها تتأثر كذلك بعوامل البيئة مثل التغذية والتدريب. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الوراثة قد تؤثر فى اللياقة والتحمل الهوائى بحوالى ٢٥٪، بينما نسبة ٧٥٪ يمكن أن تتغير نتيجة عوامل البيئة والتدريب.

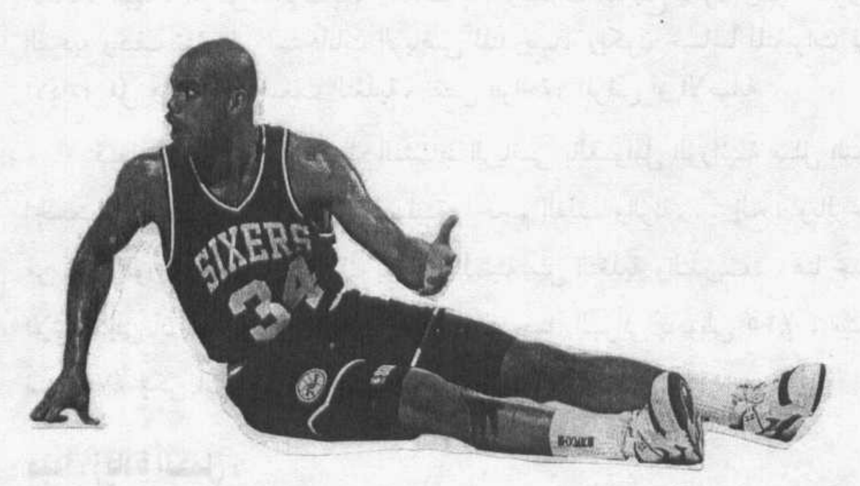
مبدأ: زيادة الحمل:

عندما يصل اللاعب إلى مرحلة التكيف مع الحمل التدريبى، فإن هذا الحمل لا يؤدى إلى حدوث تأثيرات تؤدى إلى تطور الحالة التدريبية للاعب. لذلك تبدو الحاجة إلى زيادة الحمل Over Load، وتتحقق الزيادة من خلال ثلاثة عوامل:



- التكرار.
- الشدة.
- الزمن (استمرار الأداء).

ويتضح مبدأ زيادة الحمل فى جميع أنواع التدريب. فمثلاً تحدث زيادة متدرجة للثقل من أجل بناء القوة، ولاعب الجرى يزيد من زمن التدريب والشدة لتحسين أداء السباق، وهكذا.



مبدأ : التقدم بالحمل (التدرج) :

يعتبر مبدأ التقدم بالحمل (التدرج) Progression من أهم العوامل التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تصميم أى برنامج تدريبى، حيث إن الزيادة السريعة المفاجئة تؤدى إلى حدوث التدريب الزائد Over Training ، ويصبح جسم اللاعب غير قادر على التكيف مع حمل التدريب، فضلاً عن أنه يصبح أكثر عرضة لحدوث الإصابة أو التعرض للمرض؛ نظراً لأن الإجهاد الزائد يؤثر سلبيًا على جهاز المناعة.

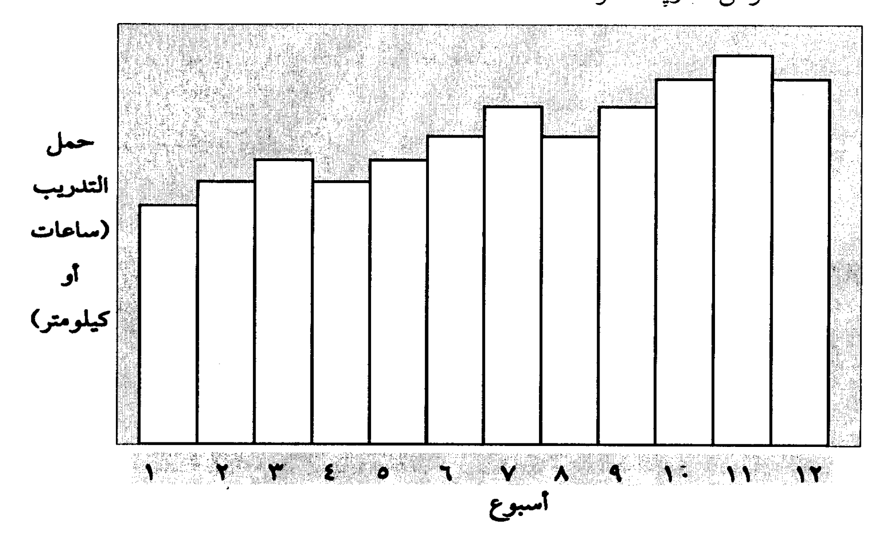
وتشير الدلائل بالنسبة لتدريب الناشئين أن التكيف الفسيولوجى يكون أكثر ثباتًا، ويؤدى إلى تطور المستوى بسرعة إذا ما زاد حجم الحمل ، وتم الارتفاع بالشدة بحذر، ويتم ذلك على المراحل التالية :

- زيادة عدد مرات التدريب إلى أن يصل الناشئ إلى التدريب اليومى.
- زيادة حجم التدريب فى كل وحدة تدريبية مع ثبات كثافة وشدة الحمل.
- زيادة كثافة الوحدة التدريبية.

وتجدر الإشارة إلى أن المراحل أو الخطوات السابقة لا تتم فى وقت واحد إذ يمكن أن يؤدى ذلك إلى ظاهرة التدريب الزائد، بل يجب أن تحدث بالتدريج، وتكون أول خطوة أن يجتهد المدرب فى زيادة عدد مرات التدريب، ثم يزيد من حجم الحمل بالتدريج أيضًا، ثم أخيرًا يزيد من الشدة عن طريق زيادة كثافة الحمل. أما إذا كان وقت التدريب محدوداً ولا يسمح بالارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الحجم فيجب الارتفاع بالحمل عن طريق زيادة الكثافة أو الشدة.

ويعتمد المدرب فى أسلوب التقدم بالحمل (اليومى - الأسبوعى - الشهرى - السنوى) على المبادئ الثلاثة السابقة الخاصة بزيادة الحمل:

- التكرار = المزيد من جرعات التدريب
- الشدة = زيادة الحمل
- الزمن = زيادة فترة الأداء



شكل (٧/ ٢) تمثل فترات الراحة فى التقدم بحمل التدريب أهمية لاستجماع الطاقة للاعب .. ومفهوم استجماع الطاقة يشمل البدنية والنفسية معا . ويتضح ذلك فى نموذج تقدم حمل التدريب حيث يشهد انخفاضا للحمل فى الأسبوع الرابع.

والتقدم بالحمل لا يعنى الزيادة المستمرة دون الراحة لاستعادة الشفاء. حيث إن الجسم يحتاج إلى فترات راحة لتحقيق التكيف. ويوضح الشكل (٢/٧) التطبيق السليم لمبدأ التقدم بالحمل للاعب الجرى. حيث يلاحظ أن الأسبوع الرابع يشهد راحة نسبية من الزيادة السابقة لحمل التدريب.

هذا، ومن الأهمية أن يتم مبدأ التقدم بالحمل من خلال ما يلى:

- الاهتمام بالعام إلى النوعى.
- الاهتمام من الجزء إلى الكل.
- الاهتمام بالكم ثم الكيف.



مبدأ: الخصوصية:

يعنى مبدأ الخصوصية Specificity أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار التخصص الرياضى فى لعبة معينة، وربما أكثر من ذلك التخصص الوظيفى لدى الممارسين لنفس نوع النشاط الرياضى مثل المدافع، المهاجم... إلخ. وتؤكد الدلائل أن تعميق التخصص يسرع ويزيد من إمكانية تحقيق أقصى مستوى.

وتحقيق مبدأ الخصوصية يتضمن عناصر ثلاثة:



- التدريب على تحسين نظم الطاقة الخاصة :

ويعنى ذلك تحسين كفاءة أجهزة الجسم لإنتاج الطاقة المرتبطة بطبيعة نوع الرياضة، فعلى سبيل المثال هناك أنشطة رياضية تتطلب لياقة هوائية مثل الجرى مسافات، الدراجات، السباحة لمسافات . . . إلخ، وهناك أنشطة رياضية أخرى تتطلب لياقة لاهوائية مثل سباقات العدو والسباحة القصيرة والجودو والجمباز ورفع الأثقال . . . إلخ. كذلك هناك أنشطة رياضية تتطلب درجة متساوية تقريبًا من نظامى الطاقة الهوائى واللاهوائى مثل كرة القدم. ولكن يلاحظ أن لاعبى كرة القدم يحتاجون أساسا عملا لاهوائيا يعتمد على خلفية العمل الهوائى، أى أن الطاقة الأساسية للاعبى كرة القدم هى الطاقة اللاهوائية، أما الطاقة الهوائية فإن الاعتماد عليها يكون بهدف المساعدة فى سرعة الاستشفاء التى تحدث خلال المباراة عند انخفاض معدلات اللعب؛ لذلك فإن مبدأ الخصوصية فى تحسين نظم الطاقة للاعبى كرة القدم يتطلب التركيز على أداء تدريبات بتكرار الأداء لفترات زمنية قصيرة وبشدة عالية، بمعنى آخر فإن التدريب على الجرى مسافات طويلة لا يؤدى إلى تحسن كبير فى كفاءة لاعبى كرة القدم مقارنة بأداء تدريبات قصيرة وسريعة تتفق مع طبيعة اللعب فى كرة القدم. هذا، مع أهمية مراعاة طبيعة الأداء للعبء الفسيولوجى الواقع على اللاعبين تبعًا لاختلاف مراكزهم فى اللعب.

- التدريب على مهارات الأداء لنوع الرياضة :

ويتحقق ذلك عندما تكون طبيعة التدريب والتمرينات المستخدمة هى نفس طبيعة الأداء المهارى أثناء المنافسة، وهذا يعنى أن الجرى ليس هو الإعداد الأمثل لتنمية التحمل للسباح، كما أن تحمل السرعة من خلال المحاورة للاعب كرة السلة أفضل من تدريبات تحمل السرعة دون استخدام الكرة. والخلاصة أن الأداء يتحسن إلى أقصى درجة عندما يكون التدريب مماثلاً لنوع النشاط الرياضى التنافسى.

- تدريب المجموعات العضلية العاملة واتجاهات العمل العضلى :

ويعنى ذلك استخدام التدريبات التى تأخذ شكل الحركات المستخدمة فى نوع النشاط الرياضى، ليس فقط من الناحية الشكلية، ولكن أيضًا تستخدم نفس

المقاومـة ونفس قوة وسرعـة الانقباضـات العضلية، ويتطلب ذلك ضـرورة تحديد العضـلات العاملة فى كل مـهارة وأسلوب عملهـا وتصميم أشكـال التدريب التى تتلاءم مع كل منها.

فعلى سبيل المثـال، فإن برنامج التدريب بالأثقال المستهـدف تقوية العضلات العاملة لأداء التصويب البعيد من خارج قوس الثلاث نقاط للاعب كرة السلة يجب أن يتضـمن كلا من حـركة الدفع بالذراع (مـد الذراع) وليس حركـة الجذب (ثنى الذراع).

وتجدر الإشـارة هنا إلى أن تطبيق مـبدأ الخـصوصيـة لا يعنى تجنب تدريب المجمـوعات العـضلية المقـابلة أو المساعدة، وإنمـا من الأهمية أن يسـمح لمثل هذه العضـلات بالتدريب لتـجنب حدوث النمو غـير المتـوازن، ومن ثم تجنب حدوث الإصابة.

مبدأ: التنوع:

يجب أن يتمـيز البرنامج التـدريبى بالتنوع Variation وعدم التكرار الممل. ويساعد علـى تحقيق ذلك المبدأ استـخدام التنويع ما بين العمـل والراحة، وارتفاع الشدة وانخفاضها، وتنويع جرعات التدريب ومراحله وفتراته. كذلك يجب ممارسة التدريبات فى أماكن مختلفة وتحت ظروف متنوعة. كما يجب أن يتبع أداء التمرين الطويل أداء التمرين لفترات قصيرة. والتدريب ذو السرعة العالية أداء التدريب ذى السرعة البطيئة... إلخ.

مبدأ: التدريب الطويل المدى:

تعتـبر زيادة الحمل التـدريجى على أجهزة الجـسم ولفتـرة طويلة من المبادئ الهـامة لصـعـود الناشئ سـلم البطولة.. فـالتـدريب الطويل المدى Long Term Training يسمح بـتحقـيق التقـدم التدريجى، وتحـقيق النمـو والتطور، اكتـساب المهارة، أسس التعلم، والفهم الكامل للرياضة التى يتخصص فيها.

ومـفـهوم التـدريب الطـويل المدى لا يعنى أن يتـخلى الناشئ عن جـمـيع اهتماماته والتـركيز فقط على نوع الرياضة، حيث إنه يجب تشـجيع الناشئين على الاشتراك فى أنشطة متنوعة، ويأتى التخصص بـناء على الرغبة فيما بعد. ويتطلب

التدريب التخصص للرياضة المعينة فترة تتراوح بين ٥ و ١٠ سنوات حتى يصل الرياضى إلى أعلى مستوى. وفى سبيل الإعداد الطويل المدى يجب تجنب الزيادة السريعة لشدة التدريب وتعجل الوصول إلى النتائج، حيث إن ذلك يؤدى إلى انتهاء اللاعب بصورة سريعة من الملاعب، وهو ما يعرف باحتراق اللاعب.

مبدأ: الإحماء والتهدئة:

يجب الالتزام فى كل جرعة تدريب بتخصيص وقت للتسخين (الإحماء) Warm Up فى بداية جرعة التدريب... وكذلك تخصيص وقت للتهدئة Cooldown في نهاية جرعة التدريب.. وترجع أهمية الإحماء فى إعداد اللاعب للأداء العنيف من خلال رفع درجة حرارة الجسم، وزيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب، والوقاية من التمزق الذى قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة.

هذا، ويفضل أن يتضمن الإحماء تدريبات للمرونة والمطاطية مع التدرج فى زيادة الشدة تدريجيا، ويفضل بعض المدربين البدء بمهارة بسيطة قبل أداء تدريبات المطاطية تجنبًا لحدوث الإصابة التى تنتج عن المبالغة فى استخدام تمرينات المطاطية.

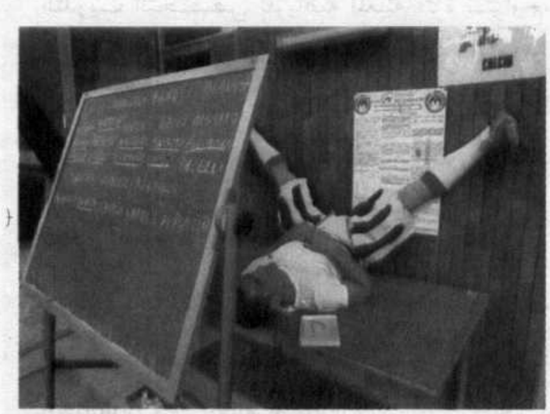
كما يلاحظ أن تمرينات التهدئة فى نهاية الجرعة التدريبية تساعد على تخليص الجسم من مخلفات التمثيل الغذائى بصورة أسرع، حيث إن التوقف المفاجئ عن التدريب العنيف يؤدى إلى البطء فى التخلص من مخلفات التمثيل الغذائى.

وعلى ضوء المبدأ السابق تظهر أهمية الالتزام بمبدأ التهدئة ليس فى نهاية الجرعة التدريبية فقط، ولكن خلال فترات الراحة بين التمرينات.

مبدأ: النتيجة العكسية (الارتداد):

يعنى مبدأ النتيجة العكسية (الارتداد) Reversibility حدوث هبوط أو انخفاض فى مستوى اللاعب عندما يتوقف عن التدريب، أو حتى عند إغفال الاستمرارية فى تنمية صفة معينة خلال الموسم التدريبى.

فعلى سبيل المثال إذا اهتم المدرب بتدريب عنصر القوة العضلية للاعبين فى بداية الموسم التدريبى، ثم تحول بعد ذلك خلال الموسم إلى الاهتمام بالمهارات الرياضية، فإنه يتوقع هبوط مستوى القوة العضلية لهؤلاء اللاعبين.



وتعتبر الفترة الانتقالية (ما بين الموسمين) هى أهم الفترات التى يجب التخطيط لها، حيث إن اللاعبين فى هذه الفترة أكثر عرضة لحدوث الارتداد والهبوط فى مستوى لياقتهم البدنية والمهارية.

وعلى ضوء ما سبق تظهر أهمية دور المدرب فى تخطيط برامج التدريب التى تحافظ على اللياقة البدنية السابق اكتسابها على مدار العام، وخاصة فى فترة توقف المنافسة، وقد يتخذ ذلك شكل الأداء الحر وعدم التقيد بأداء محدد، ولكن يختار كل لاعب الأنشطة المحببة له والتى تبتعد عن المنافسة .

مبدأ : التموج:

يقصد بهذا المبدأ تبادل الارتفاع والانخفاض عند التخطيط لحمل التدريب وعدم السير على وتيرة واحدة أو مستوى واحد مع اختلاف نوع أو فترة تموجات حمل التدريب.

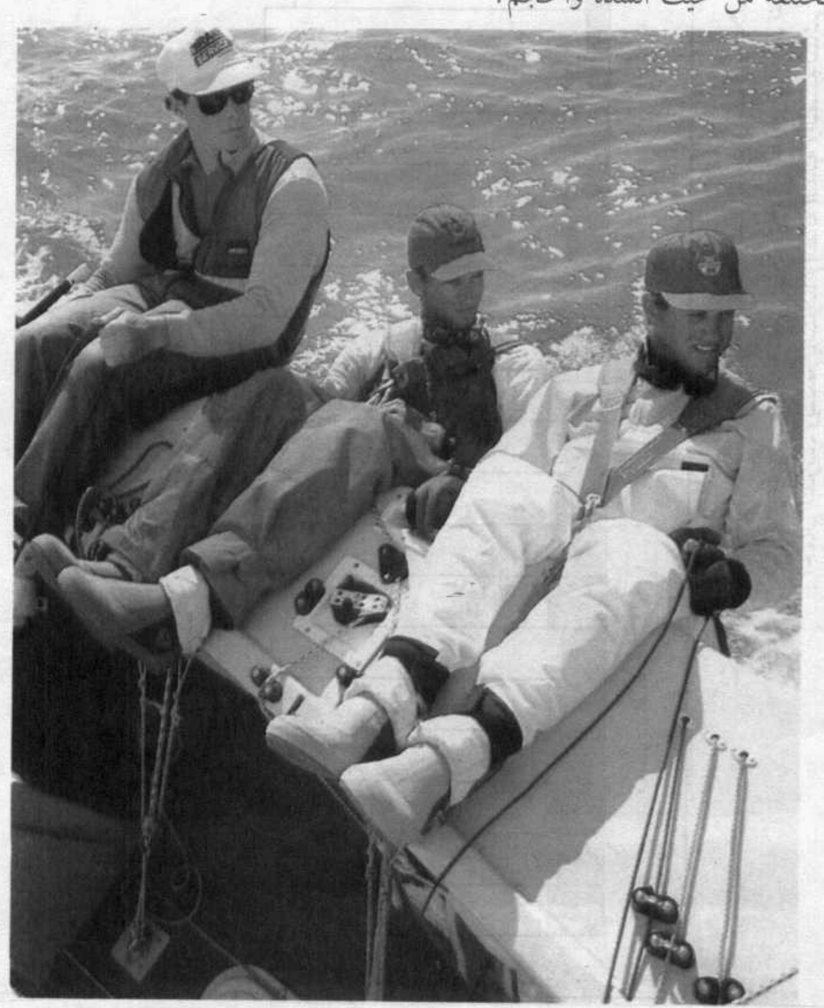
فعلى سبيل المثال فى التموجات القصيرة خلال الدورة الصغرى أو الدورة الأسبوعية يُستخدَم خلال الأسبوع أيام ذات أحمال عالية وأخرى ذات أحمال متوسطة، يتخلل ذلك أيام ذات أحمال منخفضة، ولا تكون الأحمال التدريبية على مستوى واحد طول الأسبوع.

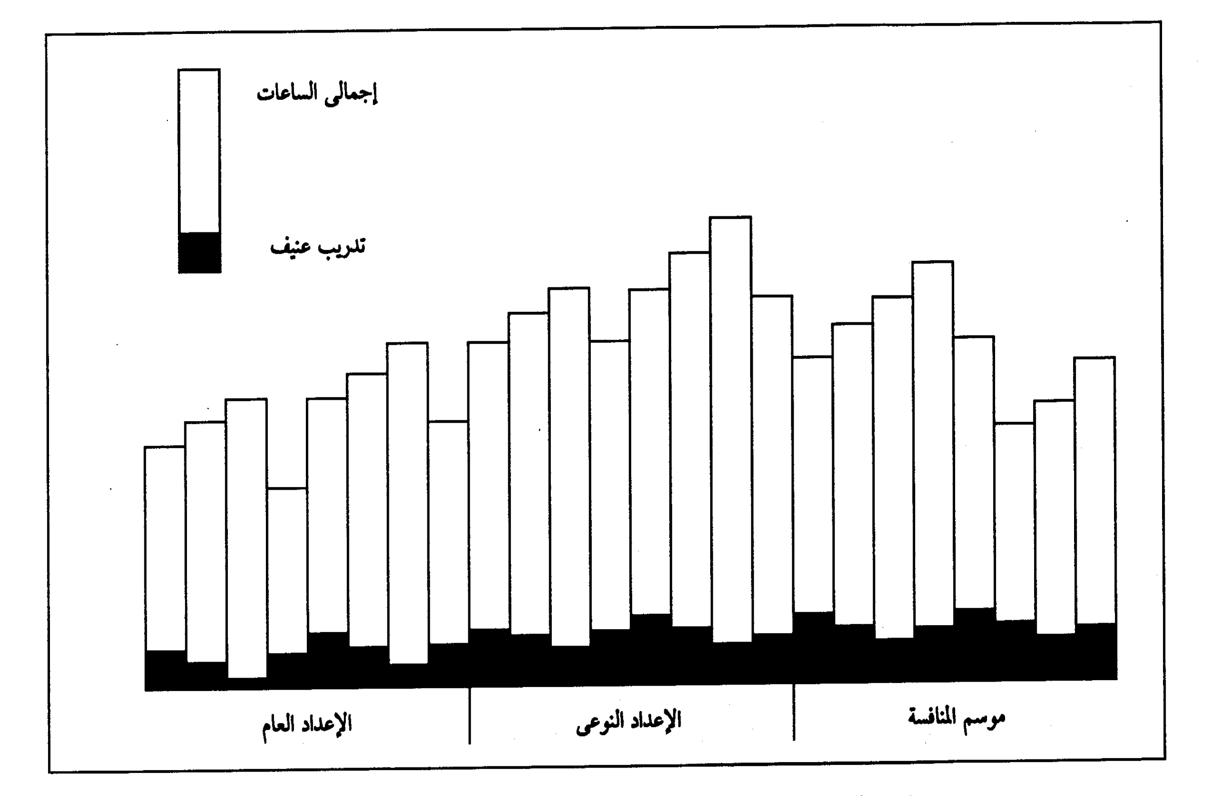
كذلك الحال عند استخدام دورات تدريبية صغرى (أسابيع) مختلفة فى شدتها وحجمها عند تشكيل الدورة التدريبية المتوسطة التى تتكون من عدة أسابيع (٣ ـ ٦ أسابيع) فيمكن اتباع نفس المبدأ على مستوى الأسابيع فيكون هناك بعض

الأسابيع تتميز بانخفاض حمل التدريب لإتاحة الفرصة للاستشفاء من التأثيرات السلبية لتراكم التعب الناتج عن استخدام أحمال تدريبية عالية، وهكذا بالنسبة لفترات التدريب الطويلة.

ويلاحظ أن طول مدة الشكل التموجى يتوقف بدرجة أساسية على عدد جرعات التدريب وارتفاع شدة وحجم الحمل.. فعلى سبيل المثال يتوقع أن تقل كلما ازداد عدد جرعات التدريب، وارتفعت شدة الحمل لتشمل الموجات القصيرة والموجات المتوسطة، بينما تزداد خلال مراحل التدريب التى يتطلب الأمر فيها زيادة حجم الحمل وتثبيت مستوى الشدة.

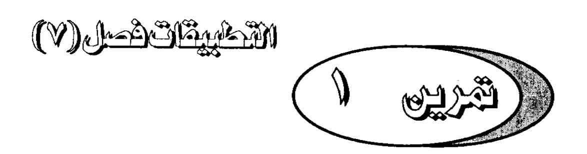
ويوضح الشكل (٣/٧) دورات حمل التدريب لمراحل الموسم التدريبى المختلفة من حيث الشدة والحجم.





شكل (٣/٧) دورات حمل التدريب من حيث تمثيل الشدة والحجم خلال الموسم التدريبى بما يضمن التأكيد على مبدأ استجماع الطاقة من خلال تنوع شدة أحمال التدريب ويسمح باستجماع الطاقة البدنية والنفسية للناشئ وتجنب ظاهرة ضغوط التدريب الزائد.

د



اذكر أهم مبادئ التدريب الرياضى للناشئين مع شرح كل مبدأ من خلال مثال فى رياضتك ؟

المبدء التدريبى	المثال التطبيقى
الاستعداد البيولوجى	
الاستعداد النفسى	
التكيف	
استعادة الشفاء	

المبدء التدريبى	المثال التطبيقى
التدرج بالحمل	
الخصوصية	
التنوع	
تموج الحمل	
مبادئ أخرى	

فصل
(٨)



الدافعية ومكافأة السلوك

اهمية الدافعية

تبدو أهمية الدافعية فى مساعدة الطفل (الناشئ) الرياضى ، الآباء ، المدربين والقيادات الرياضية للمعرفة وفهم كيف يمكن تحقيق أفضل مشاركة فى الرياضة . . وحتى تصبح المشاركة الرياضية مثمرة يجب أن تمثل الرياضة خبرة الشعور بالرضا .

وبالنسبة للناشئ الرياضى فإن المشاركة فى الرياضة يمكن أن تمثل له خبرات التحدى ، الإثارة ، المتعة . إن بيئة الممارسة للرياضة تعتبر موقفا للاختبار الذاتى لمعرفة ما تم إنجازه ، أنها فرصة لتكوين أصدقاء جدد ، كما تساهم فى تحقيق اللياقة وتقدير الذات .

والمشاهد أن الخبرات الرياضية لا تحقق فى الكثير من الأحيان خبرات السعادة والسرور والرضا لكثير من النشء الصغير . فالرياضة لا تقدم لهم دائما ما يتوقعونه فكثيرا ما يفشلون فى تحقيق آمالهم ويعانون من الإحباط وتكون النتيجة المتوقعة كثرة الانسحاب وعدم مواصلة رحلة الممارسة والتدريب والإنجاز الرياضي. لماذا ؟

بالطبع ليس لدينا كل الإجابات ، ولكن هناك الكثير من الإرشادات والنصائح التى تحسن من الخبرات الرياضية لدى النشء الصغير - بصرف النظر عن مستوى المهارة. إن نتائج البحوث والممارسة التربوية تساعد فى علاج المشكلات التى يتوقع أن تحدث فى التمرين ، والتدريب ومواقف المنافسة المرتبطة بكل رياضة.

والحقيقة ، أن النشء الرياضى يستفيد من توجيهات الراشدين الذين لديهم المعرفة والفهم بخصائص النمو للنشء وماذا يتوقع من استعداداتهم وقدراتهم للأداء، وكيف يمكن مساعدتهم على تحقيق القيم المرتبطة بالممارسة الرياضة..

إن كل ناشئ يستطيع أن يشعر بالإنجاز والاستمتاع خلال الممارسة الرياضية. كما يجب أن يؤدى الآباء والمدربون دورا هاما فى تحقيق هذه الأهداف.

يتناول موضوع دافعية الناشئ للرياضة ، على وجه الخصوص العوامل المساهمة والمؤثرة للبداية والاستمرار فى الرياضة ، هذه العوامل ترتبط بالدافعية، والتأثير فى المثابرة ومواصلة التمرين والتدريب والمنافسة والإنجاز .

يتوقع أن كلا من البيئة والناس يمثلان أهمية فى تشكيل اهتمامات ، واتجاهات وسلوك الناشئ بشكل عام . كما أن الرياضة تعتبر مجالا واسعا تتضمن أشكالا متنوعة من الخبرات التى يمكن تحقيقها وتثرى حياة النشء الصغيرة.

إن المبدأ الأساسى الذى يجب أن نسعى إلى تحقيقه للناشئ فى رحلته مع الرياضة هو تشجيعه على أن يكون نشطا (فعالا) ، الاستمرار فى الممارسة ، الإنجاز. إن المصادر الخارجية للدافعية مثل: الجوائز والتشجيع يمكن أن توجه ماذا تقرر عمله ومقدار تكراره وكيفية إجادته، ولكن هناك مصادر شخصية للدافعية مثل تحقيق أهداف التحدى ، تحديد الاستعدادت ، تعلم كيفية الالتزام ، الحصول على الاستمتاع ، وذلك يساعد على تحقيق النتائج الأفضل.

بالطبع واحد من الدوافع الشخصية (الذاتية) لاشتراك الناشئ فى الرياضة للحصول على السعادة ، وليس التفوق ، ومن ناحية أخرى فإن دافع الإنجاز للنجاح فى الحصول على الجوائز، المكانة الاجتماعية والتقدير يمكن أن تكون سببا هاما لاشتراك الناشئ . ويلاحظ أن الناشئ الصغير الذى يوجه الدافع الذاتى بشكل رئيسى (أى يشترك فى النشاط لأسباب شخصية أكثر من الأسباب التى

ترتبط بالحصول على المكاسب المادية) هو تعلم الرياضة والاستمرار فى الممارسة سوف لا يحقق إنجازا جيدا فقط ، ولكن سوف يكون أكثر رضا وإنجازا فى عملية الممارسة للرياضة .

لذلك فإن موضوع الدافعية يتضمن اقتراحات لمساعدة الناشئ أن يحدد أهدافه ويسعى لتحقيقها . وبرغم أن الدوافع الشخصية للرياضة تختلف من ناشئ إلى آخر بدرجة كبيرة ، فإن هناك طرقا عديدة تفيد فى المساعدة فى تحقيق الأهداف الشخصية، ومثل هذه الطرق تمثل إسهاما هاما لتنمية الناشئ .

على ضوء ما سبق فإن الرياضى الذى له طموح أن يكون كفئا كلما أمكن فى رياضته يحتاج أن يتميز بكل من الدافعية الذاتية Intrinsic Motivation ودافعية الإنجاز Achievemen Motivation .

وظيفة الدافعية

هناك العديد من الظروف يمكن أن تؤثر فى استعداد الناشئ وإنجازه فى الرياضة ، وعندما تحلل سلوك الناشئ نلاحظ أنه يقع بين إحدى الفئات التالية :

١- الممارسة للرياضة ولديه الرغبة فى الاستمرار أطول فترة ممكنة .

٢- عدم الاهتمام تماما بالرياضة فى أشكالها المختلفة .

٣- الممارسة المؤقتة للرياضة ، ولكن لديه اهتمامات أخرى .

٤- الممارسة الفعلية للرياضة ولكن توقف بسبب الخبرات السلبية .

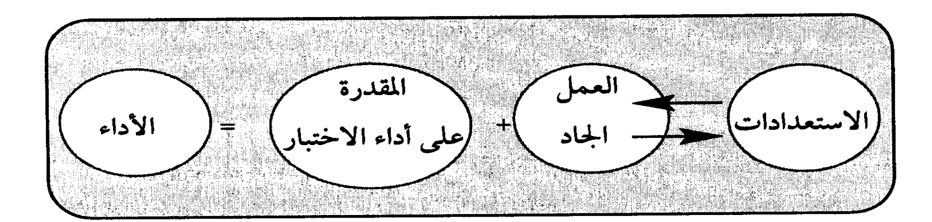
والواضح أن قرار المشاركة الإيجابية فى الرياضة يتوقف على اعتبارات موقفية وشخصية ، وبالنسبة للاعتبارات الشخصية فإن ذلك يتطلب تنمية ومراعاة الاهتمامات والحاجات الفردية لكل ناشئ ، تلك التى تجعله أكثر سعادة ورضا بخبرات الممارسة للرياضة وتزداد لديه الرغبة فى الاستمرار وعدم التوقف .

« أحد الأبطال العالميين كان يتدرب من ٦ إلى ٨ ساعات يوميا ولا يعبأ بذلك ويقول أنه جهد شاق جدا ولكنه شيء ممتع حقا » .

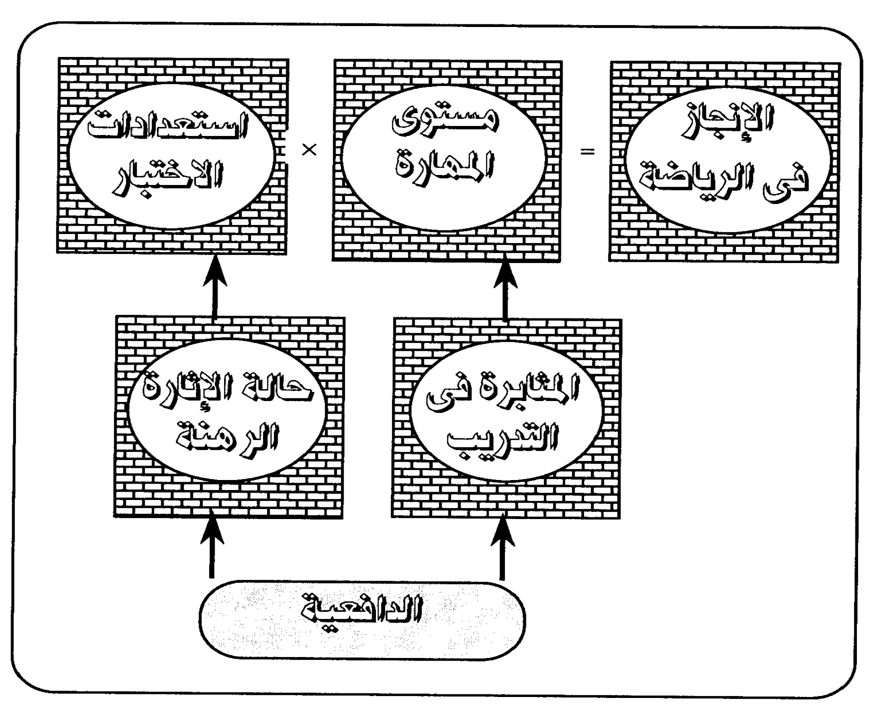
إن الإنجاز فى أى شىء يعتمد على تطوير الاستعدادات ، والقدرة على إظهار هذه الاستعدادات فى الوقت المناسب . ويمكن تلخيص هذه الأفكار فيما يلى :

إن تحقيق الإنجاز فى أى مجال يتطلب توافر الحاجات الشخصية التالية :

- استعدادات ملائمة للنشاط .
- التدريب الجاد لتطوير هذه الاستعدادات .
- الفاعلية فى موقف التقييم .



شكل (٨/ ١) متطلبات الأداء الجيد يتطلب الاستعداد الملائم والتدريب الجاد ثم المقدرة على الأداء الجيد فى موقف الاختبار.



شكل (٨/ ٢) تساهم الدافعية بدور رئيسى فى الإنجاز الرياضى من حيث الوظيفة التوجيهية للسلوك التى تؤدى إلى زيادة المثابرة فى التدريب والارتقاء بمستوى المهارة .. أو من حيث الوظيفة التنشيطية الممثلة فى أفضل حال للاستثارة أثناء الاختبار أو المنافسة.

وتبدو أهمية وظيفة الدافعية مساعدة الناشئ على تحقيق ما يلى :

١ - **الاختيار** ، ماذا يفعل عندما توجد البدائل ؟

٢- **المثابرة** ، ما طول فترة الاستمرار فى النشاط؟

٣- **مستوى الأداء**، فى أى وقت يطلب منه ذلك ؟

فيمـا يتعلق بالنقطتين (١ ، ٢) عندما تكون الدافعـية مرتفعة (عـالية) نحو بعض النشاط ، فـإنه من المتوقع أن يختار هذا النشـاط ، وأن يستمر الاهتـمام به بعض الوقت كما هو متوقع أن الدافعية نحو النشاط تؤثر فى كيفية تعلمه.

وفيمـا يتعلق بالنقطة (٣) فإن المسـتوى الأمثل للدافعيـة يجب أن يظهر فى وقت قبل وأثناء الأداء عندما تكون طاقة الإنجاز فى أقصاها ، وخاصة فى المواقف التى تتطلب إظهار أحسن أداء كما هو الحال فى مواقف الاختبارات أو المنافسات.

إن هذا لا يعنى القول أن الدافعية هى العامل الوحيد المؤثر فى كفاءة الأداء، ولكن هناك العديد من المتغيرات الشخصية والموقفية يجب أن تؤخذ فى الاعتبار ، ومع ذلك فإن دور الدافعـية يجب عدم إغفاله ، ويمكن تحـديد ذلك ببساطة على النحو التالى :

* ماذا نقرر العمل ؟
* ما مقدار تكرار العمل ؟
* كيفية إجادة العمل ؟

إن مستوى المهارة فى أى رياضة وفى أى وقت يعكس جزء منه درجة دافعية الشخصى نحو الرياضة فى الماضى والحاضر .

مصادر الدافعية

إن ملاحظة معظم الأطفال الصغار تكشف أنهم بصفة عامة يحبون الحركة، لتحقيق كفاءتهم الذاتية ، التحدى ، تحقـيق مخاطر معقولة ، إنهم يمتعون أنفسهم من خلال الحركة والاستكشاف ، ويبدو أن لديهم دافـعا ذاتيا فى اكتشاف أنفسهم والعالم المحيط بهم .



عندما يكبر الأطفال ، فإنه تظهر لديهم اختيارات عديدة من حيث كيف يستخدم الوقت الحر ، وعندئذ فإن القرارات تتأثر بما هو متاح ؛ الدوافع والكثير من العوامل الأخرى ، وحتى يتسنى لنا فهم لماذا يختار النشء الصغير رياضة أو رياضات معينة يشترك فيها ويستمر أو ينقطع عن ممارستها ، فإننا نحتاج أولا لتحليل عوامل الاستعداد (الاستعداد للتعلم ، للتدريب ترتبط بمرحلة النمو) إضافة إلى ذلك تحتاج إلى تحليل الدوافع ، كيف تنمو وكيف تؤثر .

الاستعداد للتعلم :

يعنى الاستعداد حالة قابلية الناشئ للتعلم والتدريب المكثف لما تم تعلمه . . ومعظم أساليب الدافعية التى تستخدم مع الناشئين تبدو عديمة القيمة - غير ملائمة- إذا كان الناشئ غير مستعد لتعلم مهارات رياضية معينة . وهناك نوعان من الاستعداد هما : الاستعداد البدنى والاستعداد النفسى .

الاستعداد البدنى :

عندما نتحدث عن الاستعداد البدنى، فمن الأهمية أن نشير إلى مفهوم النضج الذى يمكن تعريفه بأنه عملية تطور ونمو داخلى Internal تتابع بشكل معين منذ بدء الحياة وذلك باتحاد الخلية الذكرية بالخلية الأنثوية، ولا دخل للفرد فيه . وتشمل هذه العملية تغيرات تشريحية وفسيولوچية وعضوية وكذلك تغييرات عقلية. وهى ضرورية ولازمة وسابقة لاكتساب أية خبرة أو تعلم معين . فالنضج شرط أساسى لكل تعلم فهو يضع الحدود والإطار التكوينى الفطرى الذى يكون للممارسة أثرها فى داخله لكى يحدث التعلم. معنى ذلك أنه توجد أنماط سلوكية موروثة لدى الفرد، ولكن هذه الأنماط ليست على استعداد للعمل رغم وجود المثيرات المختلفة فى البيئة الخارجية إلا إذا نضجت الأعضاء المناسبة الخاصة بها ، ويمكن توضيح ذلك بحقيقة هى؛ أن الطفل مهما درب لا يستطيع المشى إلا إذا وصل نموه العصبى والعضلى إلى مستوى معين يمكنه من هذا الأداء ، وتجدر الإشارة هنا إلى أن النضج بأشكاله المختلفة يعتبر مؤشرا جيدا لمدى استعداد الناشئ لتعلم المهارات الحركية الخاصة بنشاط رياضى معين، ولا شك أن الناشئ الأكثر نضجا والأفضل نموا من أقرانه فى نفس العمر سوف يمتلك بناء جسمانيا ، وصفات بدنية تسمح له بالتعلم واكتساب المهارات على نحو أفضل .

وعندما نتحدث عن الاستعداد البدنى فمن الأهمية بمكان أن يؤخذ فى الاعتبار المتطلبات البدنية أو بالأحرى الاستعداد البدنى الخاص الذى يحتاج إليه النشاط الرياضى المعين ، ولنضرب مثالا يوضح ما نذهب إليه . . فإن كبر حجم الجسم وزيادة قوته قد يمثلان ميزة لاستعداد الناشئ لممارسة مسابقات الرمى فى ألعاب القوى ، بينما كبر حجم الجسم نفسه قد يمثل عاملا معوقا للتفوق فى نشاط رياضى آخر مثل الجمباز ؛ لذلك اتجه الباحثون فى الآونة الأخيرة إلى تحديد المواصفات الجسمية والبدنية الخاصة التى يتطلبها كل نوع من الأنشطة الرياضية ، والتى يمكن على أساسها اختيار الناشئ بطريقة سليمة طبقا للأسس العلمية ، هذا الاختيار الذى يسهم بصورة فعالة فى تحقيق التقدم بالمستوى الرياضى ، مع ضمان الاقتصاد فى الوقت والجهد .

الاستعداد النفسى :

تحدثنا فى النقطة السابقة عن الاستعداد البدنى ، وأوضحنا أهمية أن يمتلك الناشئ الصفات البدنية والجسمية المؤهلة والملائمة لمتطلبات النشاط الرياضى المعين. ولكن ما يجب أن نلفت النظر إليه أن النضج البدنى وحده لا يكفى لضمان استمرار الناشئ فى الممارسة والتدريب ، ولكن من الأهمية أيضا أن يحقق الناشئ النضج النفسى الذى يؤهله للإقبال على ممارسة النشاط الرياضى وتحمل العبء البدنى والنفسى الناتج عن عملية التدريب واحتمال الاشتراك فى المنافسة ، لذلك ينصح بأن قدر الاهتمام الذى يوجه إلى النضج والنمو البدنى يجب أن يواكب الاهتمام بالنمو والنضج النفسى ، فمن الأهمية أن نتفهم الانفعالات والاتجاهات الخاصة بالناشئ ، فعلى سبيل المثال يجب أن يكون لدى الناشئ الرغبة فى تنمية المهارات الرياضية ، ويمتلك الدافع والتهيئة النفسية لمواجهة المتطلبات النفسية الخاصة بالنشاط الرياضى . فكما نعلم أن لكل نشاط رياضي الخصائص النفسية الخاصة التى يتميز بها ، فبعض الأنشطة الرياضية تتطلب توفر قدر كبير من الشجاعة والجرأة ، للناشئ أو اللاعب ، بينما تحتاج بعض الأنشطة الأخرى إلى قدر أكبر من الانتباه والتركيز فى الوقت الذى قد تحتاج فيه بعض الأنشطة إلى تمتع الناشئ أو اللاعب بسرعة رد الفعل، أو القدرة على تحمل الألم. . إلخ . فضلا عن أن جميع الأنشطة الرياضية لها خصائصها النفسية العامة المميزة لها ، فعلى

سبيل المثال يجب أن يتمتع الناشئ الذى يـأمل تحقيق التفوق الرياضى بالمقدرة على مواجهـة التحديات ، أو الإحبـاطات التى قد تنتج عن خبرات الفـشل ، التى قد تصاحب الاشتراك فى المنافسات الرياضية ، ولديه التهيئة النفسية ليقضى الساعات الطويلة فى التدريب ، ومـا قد يتبع ذلك من التـضحية ببـعض اهتماماته ومـيوله الأخرى ، إن الناشئ الذى يفتقـد التهيئة والاستـعداد النفسى ، لا شك أنه سوف يكون أكثر عـرضة للمشكلات النفسـية والشخصـية ، ومن ثم ينعكس ذلك على مستوى تقدمه فى الأداء الرياضى .

وهنا ينبغى أن نـشير إلى أن الكثـير من الناشئين الصـغار قد يجـبرون على الدخول فى خـضم التدريب والمنافسـة الرياضية سواء مـن قبل آبائهم الذين يرون تفوق أبنائهم فى المجال الرياضى تعويضا لهم عن رغـبة كامنة لم يستطعيوا هم أن يحقـقوها ، أو قد يكـون الإجبار من قـبل المدربين الذين لا يعولون أهمـية على الناحية النفسية والانفعالية ، ومثل هؤلاء الناشئين الذين يجدون أنفسهم مضطرين إلى الاندماج فى برنامج تدريبى متفاوت الشدة ، والاشـتراك فى منافسات رياضية لا طاقة لهم بها ، وقد يحدث نتيجة لذلك أن يعانى الناشئ العديد من المشكلات النفسية فقد يعانى الخوف الشديد من الـفشل ، كما أن المنافسة قد تسبب له إرهاقا نفسيا وذهنيا ، فضلا عن مضار بحالته الانفعالية ، وهكذا قد تصبح خبرة ممارسة النشاط الرياضى بالنسبـة له خبرة مثبطة تتسم بالفشل والإحـباط، والتعب النفسى والإرهاق الذهنى ، وتتجمع هذه المشاعر لتشكل عـبئا نفسيا لا يقوى الناشئ على تحمله ، فيترك النشاط الرياضى ، ويعـرض عن الممارسة والتدريب غير نادم على ذلك .



الدافع الداخلى (الذاتى) والدافع الخارجى

يعنى الدافـع الذاتى الإثابة -Intrin) (sic مكافـأة داخليـة تحـدث للـناشئ أثناء الأداء. . وعلى هذا النحـو يعـتبـر الدافع الذاتى الإثابة جـزءا هـامـا مكمـلاً لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الهدف من التعلم تحقيق الاستمتاع والرضا لدى الناشئ.

ويتضح الدافع الذاتى الإثابـة عندما نلاحظ إقبـال بعض النشء على ممارسة نشـاط رياضى مـعـين، أو الانضـمـام لفـريق رياضى بدافع الرغـبـة والحب فى الممارسة. . ويتوقع أن تستمـر هذه الرغبة مادام النشاط أو الأداء الرياضى يمثل له خبرة جيدة، وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار فى الممارسة يكون نابعًا من طبيعة النشاط الذى أحبه والأداء الذى يستمتع به. والواقع أن الناشئ عندمـا يقبل على ممارسة الـنشاط الرياضى يشعـر بسعـادة لأنه يمارس النشاط الذى يريده ويرغب فـيه، وهذه السعادة تفوق حـصوله على مكسب مادى أو مكافأة خارجية.

بمعنى أن الدافع الذاتى الإثابة ينبع من داخل النـاشئ، ويحدث أثناء الأداء، ومثال ذلك: إن الناشئ يستمتع بحضوره كل جرعة من جرعات التدريب، ويعتبر غيـابه بمثابة فقدانه للـشىء الثمين والهام المحـبب له. فهو على النحـو السابق لا يعول أهمـية كـبيرة على المـيزات الخارجـية التى يمكن أن يحـصل عليهـا نظير اشتراكه فى عملية التدريب أو الممارسة. . أو بالأحرى يرى أن الاستمتاع بالممارسة يفوق العائد المنتظر نتيجة الممارسة.

ويقصـد بالدافع الخارجى الإثابة (Extrinsic) حصـول الناشئ على مكافأة خارجـية نظير الأداء أو المـارسة، وأن السبب الـرئيسى للاستـمرار فى الأداء هو حصوله على المكافأة الخارجيـة. . فالدافع الخارجى الإثابة على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب، وتحركه قيمة المكافـأة الخارجية التى ينتظرها، وقد يكون ماديًا مثل المكافآت المالية والجوائز، أو معنويًا مثل التشجيع والإطراء.

هذا ، وبالرغم من اختـلاف المهتمين بالإعـداد النفسى للنشء الرياضى عن مـدى مسـاهمة كل من الـدافع الذاتى الإثابة والدافع الخـارجى الإثابة فى تحقـيق الإنجاز والتفـوق الرياضى، فإنهم يتفقون على أهمـية الدافع الذاتى الإثابة لتطوير الدافـعـية لـدى النشء. وهم يرون أن الدافع الخـارجى الإثابة المتـمـثل فى أنواع المكافآت الخـارجية التى يحصـل عليها الناشئ، قد تفـيد فى استـمالة الناشئ إلى الانضمـام لبرنامج النشـاط الرياضى، أو تطوير الأداء لفـترات معـينة، ولكن لا تضمن الاسـتمرار فى الممارسـة وتحقيق التـفوق. . ومن ناحية أخـرى فإن الدافع الذاتى «الإثابة» المتمـثل فى ممارسة الرياضة بدافع الحب وتحـقيق الاستمـتاع، وأن

الممارسة تمثل قيمة فى ذاتها يكفل للناشئ الاستمرار والممارسة لأطول فترة ممكنة، فضلاً عن الالتزام وبذل الجهد خلال الممارسة أو المنافسة.

لقد أظهـرت نتائج البـحوث أهميـة الدافع الذاتى الإثابة لدى النشء. ومن ذلك دراسة أجريت على مجموعتين من الناشئين، حيث اشتركت مجموعة منهما فى برنامج رياضى يقدم لهم النقـود كنوع من المكافأة نظير مواظبتـهم على حضور جرعات البـرنامج. بينما المجموعـة الثانية خضعت لنفس البـرنامج التدريبى ولم يعط لأفرادها أى نوع من المكافـأة نظير المواظبة علـى حضور جرعـات التدريب. وجاءت النتائج مـوضحة أن المجموعة التى أعطيـت النقود كنوع من المكافأة (إثابة خارجية) كانت المجموعة الأقل فى مستوى التحصيل، والأكثر فى نسبة الغياب.

إننا كثيرًا ما نلاحظ أن بعض الآباء أو المدربين يستخدمون مع النشء الصغير بعض الأساليب التى تشـمل إعطاءهم أنواعاً مخـتلفة من الإثابة نظير حـضورهم التدريب، أو عندما يتحسن مـستوى أدائهم. وهناك نوع آخر من الآباء أو المدربين يسـتـخدمـون العـقـاب أو التهديد مـثل حرمان الناشئ من بعض المميـزات عندمـا يخـفق فى تحقـيق المستـوى المتـوقع مـنه من الإنجـاز الرياضى. وقـد يمتـد الأمر إلى العـقـاب البـدنى لهـذا الناشئ.

إن هذين الأسلـوبين سواء ما كـان يبدو أنه يتسم بالناحية الإيجابية (الإثابة)، أو الجانب السلبى (العقاب) فإنهـما يقعان تحت مـسمى الدافع الخارجى الإثابة. وإن نتيجة الأسلوب السابق حلوه ومره (الإثابة - العقاب) تولد لدى الناشئ فى كـثير من الأحـيان الشعـور بأن هناك مؤثرا خـارجيا يدفـعه لممارسـة الأداء الرياضى، أملاً فى الحصـول على الجوائز أو المكافـآت أو تجنبًا من

العقاب والتهديد. بمعنى آخر: أن الناشئ لا يمارس الأداء الرياضى اقتناعًا وشعورًا بالرضى والمتعة، وهذا ولا شك يضعف من عزيمة الناشئ عن مواصلة واستكمال رحلة التدريب الرياضى وصعود سلم البطولة. إن الناشئ الذى يمارس الرياضة ويلازمه الشعور بأنه مضطر لذلك، سوف لا يجد فى ممارسته المتعة والسعادة، وربما يلاحقه الشعور بالقلق والضيق.. وقد يترجم ذلك إلى رغبة كامنة فى العزوف عن الممارسة، وحتى فى حالة الممارسة فإن دوافع الإحجام قد تزيد على دوافع الإقدام والرغبة فى الممارسة.

أما فيما يتعلق بالدافع الذاتى الإثابة فإن أهميته تبدو منطقية من وجهة التحليل النفسى للاحتياجات الأساسية للناشئ، فإذا أحسن إعداد وتصميم البرنامج يمكن أن يحقق الكثير من احتياجاته التى تمثل فى حد ذاتها عاملا هاما يدفع الناشئ نحو الممارسة والتدريب اقتناعًا بأن إشباع هذه الاحتياجات يمثل قيمة لا تقل عن المصدر الخارجى للإثابة إن لم تزد عنها.

فعلى سبيل المثال نلاحظ أن علماء النفس يصنفون الحاجات الأساسية للناشئ إلى حاجات فسيولوجية، ونفسية، واجتماعية.

وتشمل الحاجات الفسيولوجية : الطعام، والراحة، وحماية الذات، والنشاط. ولا شك أن النشاط الرياضى يساعد على تحقيق حاجة الطفل إلى النشاط والحركة، وبشكل مقنن. إن الأطفال يتوقون فرحة ورغبة إلى الحركة والنشاط، وخاصة عندما يكون هذا النشاط موجهًا لإنجاز أو تحقيق غرض أو هدف معين. كما أن اللعب نفسه يعتبر مجالاً خصبًا لتحقيق الحاجات الفسيولوجية، وإن كان أثره أكثر وضوحًا وشمولاً للحاجات النفسية والاجتماعية.

وتتضمن الحاجات النفسية: الحب، القبول، الانتماء، تقدير الذات، تحقيق الذات. وجدير بالذكر أن النمو النفسى يمكن أن يعتريه الخلل إذا لم تشبع مثل هذه الحاجات، فى الوقت الذى نلاحظ فيه أن الاشتراك فى البرنامج الرياضى يساهم إيجابيًا فى إشباع العديد من الاحتياجات النفسية.

فعلى سبيل المثال من المفيد أن يكون الناشئ عضوًا فى جماعة مثل جماعة الفريق الرياضى فيشعر بإشباع حاجته النفسية للانتماء. كما أن ممارسة الناشئ للنشاط الرياضى تساعد على تنمية مهاراته الحركية، وتطوير قدراته البدنية،

وسوف ينعكس ذلك فى إشباع حاجته لتقدير ذاته، فضلاً عن تقدير الآخرين، وفى مقابل ذلك فإن الناشئ الذى يعانى من ضعف فى قدراته المهارية والبدنية من المحتمل أن يواجه خبرات الفشل فى مواقف اللعب، وحتى مواقف الحياة المختلفة، وينتج عن ذلك صعوبة تكوين نظرة مستقلة عن ذاته، باعتبار أنها تمثل قيمة. لقد أظهرت نتائج بحوث عديدة ـ على سبيل المثال ـ أن أفضل وأسهل الطرق لضمان النمو النفسى للناشئ هو أن تتاح له فرصة النشاط والحركة واللعب.

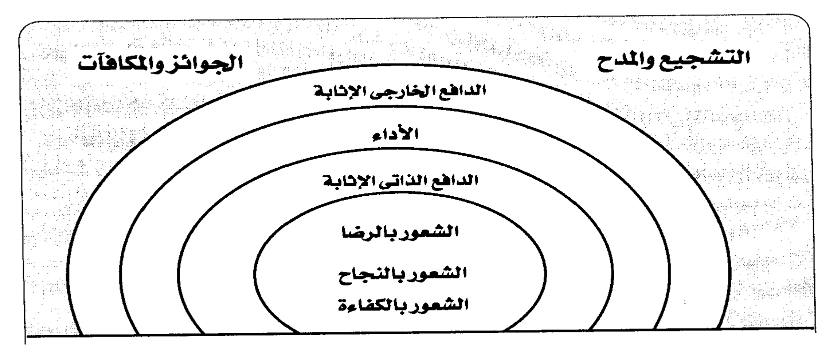
وتجدر الإشارة هنا إلى أن الحاجات الاجتماعية ترتبط إلى حد كبير بالحاجات النفسية. وتشمل الحاجة للأمن، والتفوق، والاعتراف، والانتماء. وحسبنا أن نشير هنا إلى نتائج الكثير من البحوث التى أظهرت وجود علاقة موجبة بين مستوى الأداء الحركى والمكانة الاجتماعية للناشئ. بمعنى آخر: فإن الناشئ الذى يتميز بالتفوق فى مهاراته وقدراته الحركية والبدنية، تكون فرصته أكبر فى تحقيق القبول الاجتماعى بين أقرانه. بل هناك من بعض الباحثين من يذهب إلى أبعد من ذلك ويرى أن أحد الأسباب، إن لم يكن أهمها لتألق الناشئ بين أقرانه، هو تميزه وتفوقه فى المهارات الرياضية.

إنه من المتوقع أن الناشئ يحقق قدرًا كبيرًا من الشعور بالأمان عندما يكون عضوًا فى إحدى الفرق (الجماعة) الرياضية، بصرف النظر عن كمية الوقت التى يمضيها فى المنافسة الفعلية. كما أنه يشعر بالأمان مرة أخرى إذا أتيح له فرصة التفوق والتميز بين أقرانه.

وعلى ضوء ما سبق يتبين لنا الدور الهام للدافع الذاتى الإثابة، وخاصة إذا ما أحسن إعداد البرنامج مع الأخذ فى الاعتبار مراعاة الحاجات النفسية للنشء. وذلك من حيث الحاجة للحب، وتتمثل فى إتاحة الفرصة للناشئ للحصول على الحب والعطف والقبول والصداقة، أو من حيث الحاجة للتقدير والاحترام، وهى الحاجات التى ترتبط بإقامة علاقات مشبعة مع الذات ومع الآخرين، وتظهر عندما يحقق النشاط الرياضى للناشئ التقبل والتقدير، واحترام الذات والمكانة وسط جماعة الفريق. كذلك تحقيق الذات من خلال ما يقدمه البرنامج الرياضى من فرص للإنجاز والتفوق للمشتركين فيه.. وحسبنا أن يتأكد المعنى السابق لأهمية الدافع الذاتى الإثابة أن نحلل دوافع ممارسة النشء للرياضة سوف نلحظ أن أغلبها من النوع الدافع الذاتى الإثابة.

إن من الأهمية أن نشير هنا إلى أننا لم نقصد من المناقشة السابقة أن نقلل من قيمة المصدر الخارجى للإثابة، ولكن أردنا بدرجة أساسية أن نبرز أهمية المصدر الذاتى الإثابة، حيث إن الواقع العملى من قبل المدربين وأولياء الأمور يظهر أن الاهتمام الأكبر يوجه نحو المصدر الخارجى للدافع، بينما لا يحظى المصدر الداخلى للإثابة بالعناية والاهتمام اللازمين. . وليتذكر الآباء وأولياء الأمور دائمًا أن الدوافع مكتسبة ومتعلمة، وأنه فى وسعنا أن نربى النشء على التقدير والشعور بقيمة المصدر الذاتى للإثابة. . حيث إن الحقيقة هنا أن الأطفال لا يولدون ولديهم الحاجة للمكافأة، وأنواع الإثابة المختلفة نظير إجادتهم واجتهادهم فى الأداء الرياضى. ولكن المجتمع وأسلوب التربية هما اللذان يكسبان هذه القيمة للناشئ.

والخلاصة : إن العلاقة بين مصدرى الدافع الخارجى الإثابة والذاتى الإثابة علاقة وثيقة، وهما كالوجهان للعملة الواحدة يوضحها الشكل (٨/٣). . ولكن الذى يهمنا هنا هو أن الدافع الخارجى الإثابة لا يعطى ثماره دون وجود الدافع الذاتى الإثابة. . فهو الأولى بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية لدى النشء، كما أنه هو الذى يضمن الاستمرار فى الممارسة لأطول فترة ممكنة.



الشكل (٨/٣) إن الدافع الذاتى الإثابة يحدث أثناء الأداء، وينعكس فى شعور الناشئ تحقيق قيمة ذاته، والشعور بالاستمتاع والرضا، بينما الدافع الخارجى الإثابة يحدث بعد الأداء ويتخذ أشكالاً متعددة مثل التشجيع والمديح أو الجوائز والمكافآت فى أشكالها المختلفة.

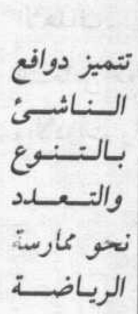
هذا، ويمكن الاستفادة من مصدر الدافع خارجى الإثابة لتدعيم مصدر الدافع ذاتى الإثابة عندما يراعى ما يلى :

- عندما تقدم مصادر الدافع خارجى الإثابة (المكافآت - الجوائز.. إلخ) كنوع من تدعيم الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب والخسارة) بمعنى مكافأة أداء الناشئ الجيد بالرغم من خسارة المباراة. أو تقدير الجهد الذى بذله بالرغم من عدم الفوز.
- عندما تقدم مصادر الدافع خارجى الإثابة (المكافآت - الجوائز.. إلخ) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافع ذاتى الإثابة. مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نقص الاعتماد على مصادر الدافع خارجى الإثابة، فى مقابل زيادة مصادر دافع الإثابة.

دوافع الممارسة للرياضة :

تتميز دوافع ممارسة الناشئ للرياضة بتعددها ، وتغيرها ، فضلا عن تفردها بين ناشئ وآخر ، وبالرغم من ذلك فإن هناك عاملين هامين يساعدان على تفسير ومعرفة دوافع الناشئ نحو ممارسة الرياضة هما :




تتميز دوافع الناشئ بالتنوع والتعدد نحو ممارسة الرياضة

- تفاعل خصائص الشخصية مع الموقف.

- تعدد وتنوع الدوافع نحو الرياضة .

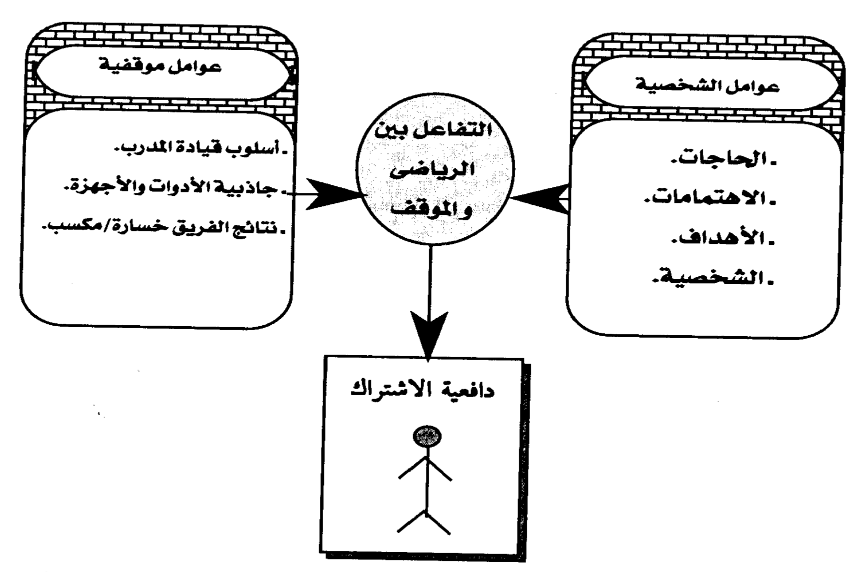
تفاعل خصائص الشخصية مع الموقف :

تعتمد معرفة دوافع الناشئ نحوالرياضة على تأثير كل من العوامل الموقفية والشخصية. . غالباً عندما يواجه المدرب أحد اللاعبين الذى يفتقد إلى الدافع أن يفسر ذلك فى ضوء الخصائص الشخصية التى تميزه، ويعزو سبب ذلك لعوامل الشخصية مثل إنه غير مهتم بالتدريب، عدم المبالاة، عدم الإرادة. . إلخ. . وقليلاً ما يفسر المدرب سبب ضعف دافعية اللاعب إلى عوامل ترتبط بموقف التدريب مثل الأسلوب السلبى الذى يستخدمه فى التعامل مع هذا اللاعب، الملل الناتج عن عدم التنوع والتخطيط الجيد للبرنامج. . إلخ.

الحقيقة أن انخفاض الدافعية للاعب يكون عادة نتيجة مزيج من العوامل الشخصية والموقفية. وإنه من الأيسر على المدرب أن يغير من الموقف عن التغير فى خصائص الشخصية.

والشيء الهام هنا أن مفتاح فهم الدافعية للاعب يتطلب عدم التركيز على الصفات الشخصية التى يتميز بها اللاعب فحسب، وإنما أهمية معرفة خصائص موقف التدريب (المنافسة) وكيف يتفاعلان معاً.

ومن أمثلة العوامل المرتبطة بالشخصية: الحاجات، الاهتمامات، الميول، الأهداف. . . إلخ. أما العوامل المرتبطة بالموقف فتتضمن أسلوب المدرب فى التعامل مع الناشئين، نتائج الفريق من حيث المكسب، الخسارة، الإمكانات والأدوات والأجهزة. . . إلخ شكل (٨/ ٤).



شكل (٨/ ٤) تتأثر دوافع مشاركة الناشئ للرياضة بكل من العوامل الشخصية المميزة له . وكذلك العوامل المحيطة بالموقف التدريبي.

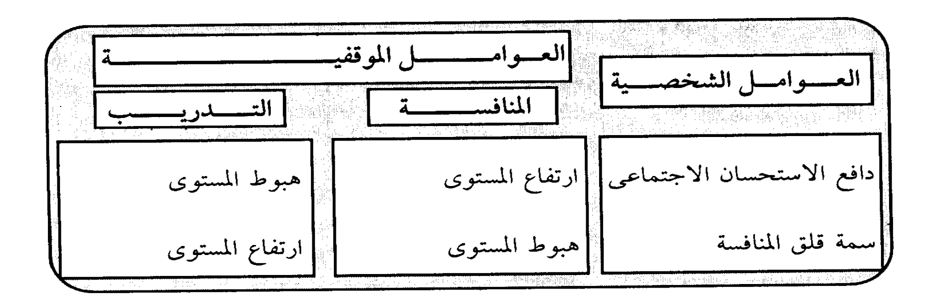
وفيما يلى مثال يوضح تأثير كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية على أداء الناشئ الرياضى :

اللاعب «ماجد» يتميز بدافع الاستحسان الاجتماعى أى يتحسن أداؤه فى حضور المشجعين، ومن ثم يتوقع أن يكون أداؤه فى المنافسة حيث حضور الجمهور أفضل من التدريب.

اللاعب «وليد» يتميز بارتفاع درجة سمة قلق المنافسة، أى يتوقع هبوط مستوى أدائه فى المنافسات الهامة مقارنة بمستواه فى التدريب . .

بمعنى آخر: إن مستوى الأداء يتأثر نتيجة تفاعل كل من العوامل الشخصية (دافع الاستحسان الاجتماعى - سمة قلق المنافسة)، والعوامل الموقفية (التدريب - المنافسة).

جدول (٨ / ١) تأثير التفاعل بين العوامل الشخصية والموقفية على أداء الناشئ الرياضى



تنوع الدوافع نحو الرياضة :

هناك عدة تساؤلات يجب الإجابة عنها للمساعدة فى معرفة دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة :

- لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة؟
- هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة؟
- هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة؟

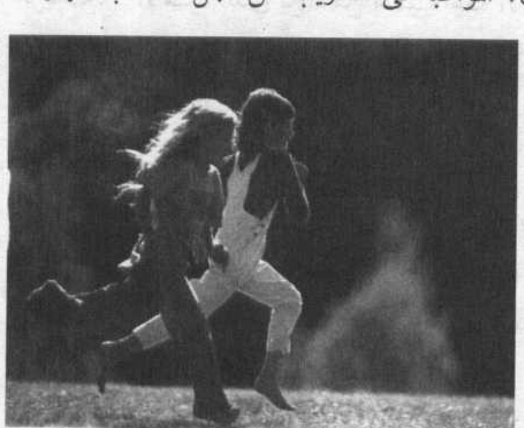
لماذا يشترك أو ينسحب الناشئ من الرياضة ؟

يجب أن نفرق بين الاختيار ، وأسباب الاختيار، ففى بعض الأحيان قد يختار الناشئ ممارسة نشاط رياضى معين لأسباب ليست نابعة من ذاته، ولكن فى محاولة منه لإرضاء والديه، فكم من ناشئين أجبروا على ممارسة نشاط معين وأدى ذلك إلى عدم تقدم مستواهم وربما عزوفهم عن الرياضة تمامًا .

أسباب اشتراك الناشئ فى الرياضة

- تطوير المهارات الحركية .
- الاستمتاع .
- تكوين الأصدقاء .
- النجاح والتقدير .
- تحسين اللياقة البدنية .
- التحدى .
- المساندة الاجتماعية وتشجيع الأسرة .
- الأسلوب الإيجابى لتفاعل المدرب مع الناشئ .
- المكافآت بأنواعها المختلفة (الجوائز، ميداليات الفوز. . . إلخ).

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ عادة يشترك فى النشاط الرياضى لأكثر من سبب من الأسباب السابقة. مثال: المواظبة فى التدريب من أجل اكتساب المهارات الحركية الجديدة، ومن أجل صحبة الأصدقاء. وربما للاستمتاع بخبرات المنافسة والتحدى .



أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة

- الملل وعدم الشعور بالمتعة .
- الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى .
- ضغوط المنافسة .
- ضعف تقديره لذاته .
- عدم تحسن قدراته المهارية والبدنية .
- عدم مساندة الأسرة (الآباء) .
- ضعف التفاعل مع المدرب .
- ضعف التفاعل مع زملاء الفريق .
- الاهتمام الزائد بالمكافأة الخارجية .

هل هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة؟

الإجابة نعم، هناك أسباب خاصة لكل ناشئ تدفعه للمشاركة فى الرياضة. . الأمر الذى يزيد من أهمية هذه الأسباب ولتحقيق ذلك ينصح بما يلى:

- لاحظ الناشئ وحاول أن تتعرف على ما هى الأشياء التى يحبها أو لا يحبها فى النشاط الرياضى .
- تحدث مع المهتمين بالناشئ (بطريقة غير رسمية) مثال: الآباء الأصدقاء، لمعرفة الدوافع الخاصة لكل ناشئ .
- اطلب من اللاعب بطريقة دورية ومنتظمة كتابة أسباب اشتراكه فى الرياضة مرتبة وفقًا لأهميتها .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ يمكن أن يعانى من تعارض الدوافع من أجل المشاركة، مثال ذلك : الناشئ يكون لديه الرغبة فى حضور التدريب ولكن يرغب فى إنجاز الواجبات المدرسية وتحقيق التفوق . . أى يشعر بالصراع بين دافع التفوق الرياضى ودافع التفوق الدراسى .

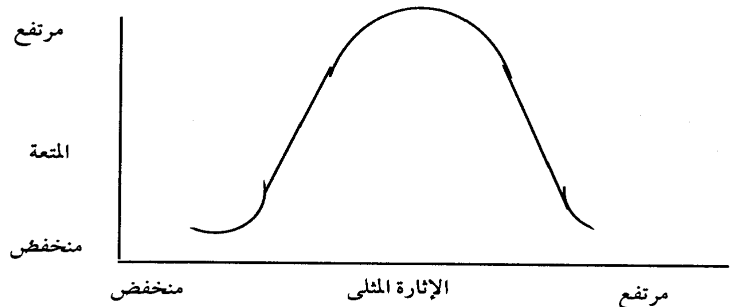
هل تتغير دوافع مشاركة الناشئ فى الرياضة ؟

نعم يحدث ذلك، فعلى سبيل المثال قد تكون دوافع مشاركة الناشئ من أجل الفوز وتحسين مهاراته الحركية وقدراته البدنية، ولكن بعد فترة من الممارسة أو التدريب يحتل دافع الحصول على الاستمتاع أو دافع التحدى أهمية أكبر .

تنمية الحاجة للاستمتاع:

لماذا يلعب الأطفال - ليس فقط النشاط الرياضى - ولكن اللعب بكل أشكاله؟ لقد حاول الفلاسفة والعلماء الإجابة عن هذا السؤال منذ فترة طويلة، أما حديثًا فقد أمكن تفسير ذلك فى ضوء أن الطفل يولد ولديه كمية معينة من الإثارة يطلق عليها الحاجة للإثارة أو المتعة.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك مستوى أمثل من حالة الإثارة لدى الناشئ، فعندما يكون مستوى الإثارة منخفضاً جدًا يشعر بالملل، كذلك عندما تزيد الإثارة بدرجة عالية يصبح الناشئ خائفًا أو قلقًا.



شكل (٨/ ٥) يوضح أن هناك مستوى أمثل من حالة الإثارة المثلى أن انخفاضها قد يؤدى إلى الشعور بالملل كما أن زيادتها المبالغ فيها قد يؤدى إلى القلق والتوتر ويطلق على حالة الإثارة النفسية المثلى (الطلاقة النفسية)

ومن الأهمية أن نشير هنا إلى أن حالة الإثارة المثلى تحدث عندما ينغمس الناشئ فى النشاط كليًا، يفقد الإحساس بالزمن، يشعر أن كل شىء يسير على النحو الصحيح لأنه لا يشعر بالقلق أو الملل. إن الإثارة المثلى بمثابة مكافأة ذاتية الإثابة، فالناشئ يشارك فى النشاط الرياضى من أجل الحصول على خبرة الاستمتاع وليس لأسباب أخرى.. وهنا تظهر أهمية دور المدرب فى جعل الممارسة الرياضية خبرة ممتعة.

توجهات لجعل الممارسة الرياضية خبرة استمتاع :

- أعط المهارات التى تستثير فى حدود قدرات الناشئ.. وبدرجة صعوبة تستثير التحدى.. فالصعوبة المرتفعة جدًا تؤدى إلى شعور الناشئ بالقلق والتوتر، كما أن الصعوبة المنخفضة جدًا تؤدى إلى شعوره بالملل، أما عندما تكون درجة الصعوبة فى مستوى الناشئ أو تزيد قليلاً فإنها تصبح مصدرًا للمتعة والإثارة المرغوب فيها.
- احرص على زيادة كمية النشاط لكل رياضى، وتجنب زيادة فترات الانتظار، أو عدم المشاركة الفعلية فى الأداء.
- تجنب إصدار التعليمات باستمرار أثناء الممارسة أو اللعب، وحاول أن توفر الفرص المواتية لاندماج الناشئ فى اللعب أو النشاط الحركى.. إن صياحك المستمر.. والمبالغة فى إصدار التعليمات أثناء المسابقات يفقد الناشئ فرصة الحصول على خبرة المتعة والإثارة .
- تجنب المبالغة فى تقييم سلوك وأداء الناشئ، حيث إن خبرة المتعة لا تحدث عندما يكون الناشئ تحت ضغط التقييم المستمر سواء من قبل المدرب أو نفسه، وسواء كان التقييم إيجابيًا أم سلبيًا. إن هناك وقتًا مناسبًا يجب أن يخصص للتقييم، ولكن ليس أثناء الاندماج فى النشاط أو المسابقة .
- احرص على تدعيم فرص التفاعل الاجتماعى الممتع، حيث إن النشء يجد المتعة والسعادة فى وجوده مع زملائه.. وهنا يجب عدم زيادة روح المنافسة بين أعضاء الفريق، بحيث يشعر كل ناشئ أنه ضد الآخر.. وإنما الأفضل هو تنمية روح التعاون والحب والانتماء.

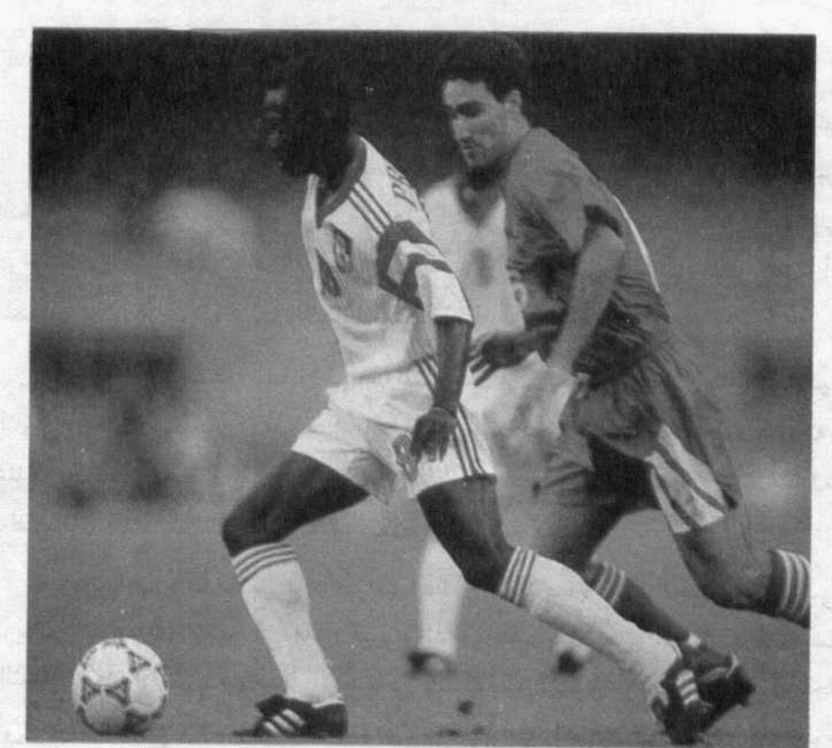
تنمية الحاجة إلى تقدير الذات:

يشترك جميع النشء فى حاجات أساسية للشعور بأنهم أكفاء، تحقيق خبرة النجاح، أنهم أشخاص لهم قيمة. ويتعلم الناشئ من الصغر أن قيمته تعتمد إلى درجة كبيرة على مقدرته على تحقيق النجاح والإنجاز. ويترجم هذا المعنى على أن المكسب يعنى النجاح، بينما الخسارة تعنى الفشل.

ونتيجة للتفسير السابق تصبح المشاركة فى الرياضة مصدرًا كامناً لتهديد الناشئ، حيث إنه يقارن بين مدى إنجازه ويحدد على ضوء ذلك قيمته لذاته، عندما يكسب المنافسة يعنى أنه ناجح وكفء وله قيمة فى المجتمع.. أما عندما يخسر فإن ذلك يعنى أنه فاشل، غير كفء، ليس له قيمة.

وعلى ضوء ما سبق فإن خبرات الفشل أو النجاح المبكرة فى حياة الناشئ الرياضى يتوقع أن تؤثر فى مدى قيمته لذاته، فعندما تتميز خبرات الممارسة بالنجاح، فإن ذلك يدعم لديه الإحساس بالكفاية، ويقوى لديه المزيد من الحاجة إلى تحقيق النجاح والتفوق. أما عندما تتميز خبرات الممارسة بالفشل، فإنه يلوم نفسه، ويعزو سبب الفشل إلى ضعف مقدرته، وعندما تتكرر خبرات الفشل، فإن الناشئ يحاول حماية نفسه ويصون كرامته من خلال تجنب الفشل، وتكون النتيجة النهائية هى العزوف عن الممارسة للرياضة.

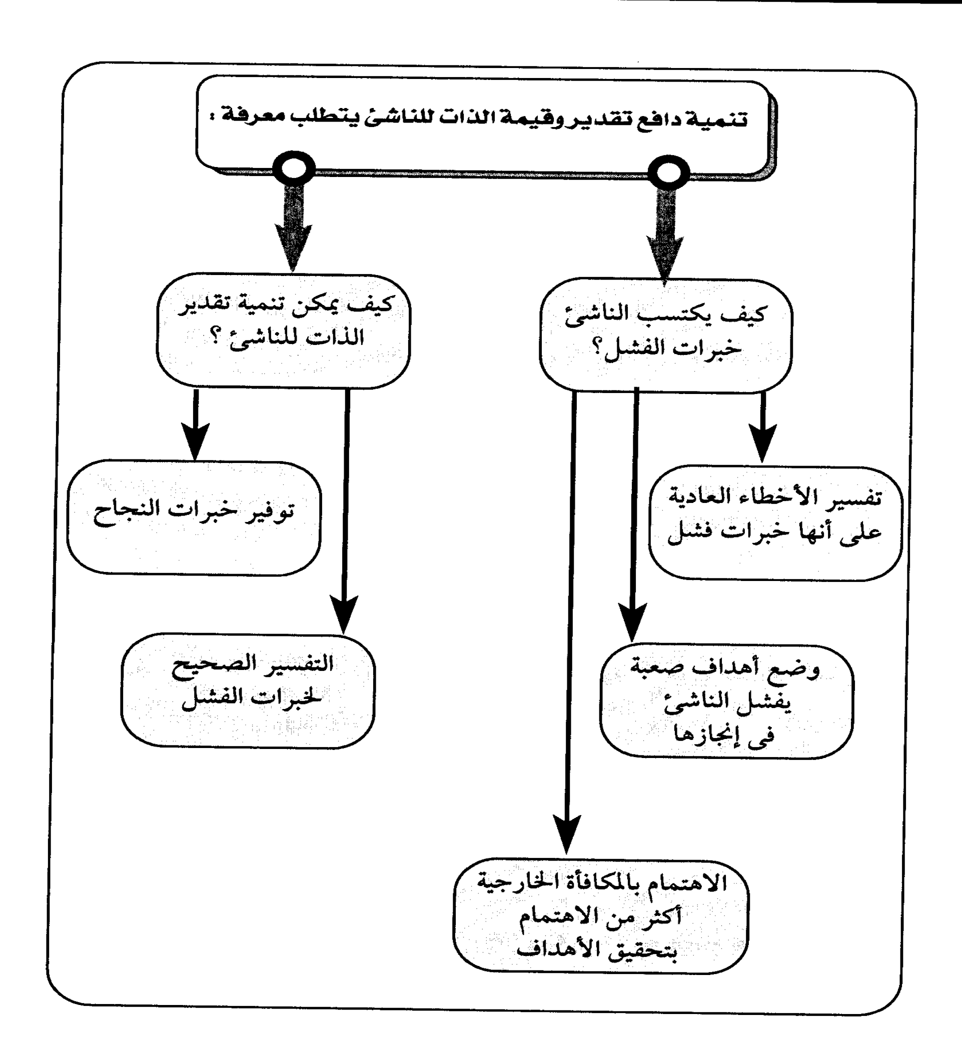
ولإلقاء المزيد من الضوء عن دافع الحصول على تقدير وقيمة الذات لدى الناشئ من خلال الممارسة الرياضية نحاول الإجابة عن سؤالين هامين هما : كيف يكتسب الناشىء خبرات الفشل ؟ وكيف يمكن تنمية تقدير الذات للناشىء شكل (٦/٨).



يتوقع أن تتنوع وتتطور دوافع المشاركة فى الرياضة مع تطور العمر والمستوى . حيث تتميز دافعية المستويات الرياضية العالية بالاتجاهات الاجتماعية وتحقيق المكاسب



يمثل تحقيق الاستمتاع من خلال الممارسة الرياضية دافعا رئيسيا مما يضمن استمرار الناشيء في الرياضة لأطول فترة ممكنة.



شكل (٨/ ٦) يوضح تنمية تقدير وقيمة الذات من خلال معرفة كيف يكتسب خبرات الفشل وتجنب ذلك .. وكيف يمكن توفير خبرات النجاح والتفسير الصحيح لخبرات الفشل.

كيف يكتسب الناشئ الخوف من الفشل خلال الممارسة الرياضية؟

أولاً : تفسير الأخطاء العادية التى تحدث أثناء التعلم على أنها خبرات فشل:

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية من تلقاء نفسه - تعلماً ذاتيًا - فإنه يمتلك مقاومة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى تحقيق أهداف أو مستوى معين، وحتى عندما يضع أهدافًا فإنها تكون فى حدود إمكانياته.. إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل، وإنما عبارة عن جزء من عملية التعلم .

أما عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة فى الشكل النظامى والتنافسى تحت إشراف المدرب، فإنه يتعرض إلى التقييم المستمر ويصبح اللعب ليس هدفاً فى حد ذاته، ولكن يخضع الناشئ إلى التقييم المستمر، ويتحول التركيز من التعلم إلى الأداء، وإن الأخطاء التى تعتبر جزءاً طبيعيًا من عملية التعلم يفسرها الناشئ - بشكل خاطئ - على أساس أنها نوع من الفشل فى الأداء .

ثانيًا : الضغوط الاجتماعية المحيطة بالمنافسة تؤدى إلى وضع أهداف صعبة تفوق قدرات الناشئ، ومن ثم يفشل فى إنجازها .

عندما يبدأ الناشئ ممارسة الرياضة فى الإطار النظامى التنافسى، فإنه يسهل عليه ملاحظة أن المدرب يفضل الأداء الممتاز، ويعطى المزيد من التقدير للرياضيين الذين يظهرون تفوقاً واضحاً، ورغبة من الناشئ ذى القدرات الضعيفة فى الحصول على التقدير والاعتراف والتشجيع من قبل المدرب فإنه يضع أهدافاً مماثلة لزملائه المتفوقين ذوى المستوى المهارى العالى، وهذه الأهداف بالطبع تكون ذات صعوبة عالية تزيد عن مستواه الحقيقى ويصعب تحقيقها، ومن ثم تعتبر بمثابة خبرات فشل.. وتجدر الإشارة هنا إلى أن اللاعب إذا لم يضع لنفسه مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب، وربما الآباء يضعون له مثل هذه الأهداف.

وقد يلاحظ أن المدرب يضع أهدافًا للفريق دون الأخذ فى الاعتبار الفروق الفردية بين قدرات اللاعبين، كذلك فإن بعض الآباء الذين يرغبون فى تحقيق النجومية والتفوق من خلال أبنائهم عادة يقترحون أهدافًا لأبنائهم تفوق قدراتهم واستعداداتهم.

هذا، وبصرف النظر عن مصدر الخطأ فى اقتراح الأهداف، فإنه يتوقع فشله فى تحقيقها أو يفسر ذلك ليس فى ضوء أنها أهداف أكبر من قدراته، ولكن يفسرها فى ضوء أن قدراته ضعيفة وأنه غير ذى قيمة.

ثالثًا : اهتمام الناشئ بالمكافأة الخارجية أكثر من الاهتمام بتحقيق الأهداف الشخصية .

إن تحليل دوافع ممارسة النشء للرياضة يفيد أن الناشئ يبدأ ممارسة الرياضة من منطلق أنها تمثل مكافأة وقيمة، أما عندما يتحول إلى الممارسة للرياضة التنافسية فإنه يهتم أكثر بالمكافأة الناتجة عن الممارسة مثل الحصول على النصر والفوز، الميداليات، الاعتراف والتقدير من الآخرين. . . إلخ.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك نتائج سلبية عديدة تنتج عن الاهتمام بالمكافأة الخارجية، ومن ذلك أنها تعطى نظير أهداف وضعت بواسطة آخرين، وهى فى العادة لا تناسب الفروق الفردية، وإنما تلائم المتميزين منهم فقط. بمعنى آخر: إن الأهداف قد تكون غير واقعية لدى بعض النشء ومن ثم يتوقع أن تمثل خبرات فشل وليست خبرات نجاح.

كذلك فإن التركيز الزائد على المكافأة الخارجية يجعل الناشئ يعتاد عليها ولا يتقن الأداء بدونها، فهو يريد أن يحتفظ بالبطولة والميدالية الذهبية، وعندما لا يستطيع أن يحقق ذلك يشعر أنه لا فائدة من استمرار الممارسة.

ولا يعنى الكلام السابق أننا نقلل من قيمة المكافأة الخارجية، ولكن لا نتفق مع الأسلوب الذى تقدم به، إنه من الأهمية أن يتيح المدرب الفرصة للنشء أن يدركوا بالقول والفعل أن المكافأة الخارجية هى بمثابة رمز للاعتراف والتقدير لإنجاز أهداف متميزة مرتبطة بالأداء والمهارات الرياضية، وإن هذا الاعتراف أو التقدير لا يعنى تفضيل الناشئ عن الآخر، كما أنه ليس من الضرورى أن يكفل النجاح فى

المستقبل، إضافة إلى أنه ليس السبب الأساسى وراء ممارسة الرياضة. كما يجب أن يساعد المدرب الناشئ فى الاقتناع بهدف الممارسة كقيمة فى حد ذاتها، وعندئذ فإن كلا من المكافأة الخارجية والمكافأة الداخلية (الذاتية) تساهمان معاً فى تشكيل الدافع المرغوب فيه لدى الناشئ.

توجهات لجعل الممارسة الرياضية مصدرا لتقدير وقيمة الذات

ربما تكون الإجابة المنطقية عن هذا السؤال تتلخص فى أهمية توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل للناشئ أثناء الممارسة الرياضية.. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة حيث إنه كما نعلم أن المنافسة الرياضية تتميز بالفوز والخسارة، بل إن الفوز عادة هو نصيب القليل، بينما الخسارة نصيب الكثير.. كما أننا لا نستطيع أن نلغى قيمة تجربة المكسب والخسارة، حيث إن لها جوانبها الإيجابية؛ لذلك فإن الحل يعتمد على عاملين هامين هما :

- التفسير الصحيح لخبرات الفشل.
- توفير خبرات النجاح.

أولاً : التفسير الصحيح لخبرات الفشل :

إن المشكلة الأساسية أن قيمة الذات لدى الناشئ تكتسب من خلال تحقيق المكسب، وهذا المفهوم عندما يتأكد لدى الناشئ فإنه يعنى أن إحساسه بقيمته يكون على حساب الفوز وهزيمة الآخرين.. وهذا مفهوم يجب تغييره، فالمكسب شيء هام، ولكن يجب أن يقيم الناشئ فى ضوء الجهد الذى يبذله من أجل تحقيق الأهداف الخاصة به، وليس فى ضوء أداء الآخرين، كما يجب التركيز على أهداف الأداء الخاصة لكل ناشئ وليس نتائج المكسب والخسارة.

ثانيًا : توفير خبرات النجاح :

تعتمد خبرة النجاح لدى الناشئ على وضع أهداف واقعية تكفل تحقيق درجة مقبولة من النجاح.. وبالرغم من وضوح هذا المبدأ فإن تطبيقه ليس بالسهولة بمكان، ويرجع ذلك لأسباب عديدة يراعى معرفتها وهى :

● زيادة رغبة الناشئ فى الحصول على المكافأة نظير الفوز تدفعه إلى وضع أهداف تفوق استعداده وقدراته.

● نظراً لأهمية الفوز وتحقيق المكسب فى المجتمع فإن ذلك غالباً ما يدفع المدربين أو الآباء إلى اقتراح أهداف تفوق مستويات الناشئ .

● يحدث أحيانًا أن يضع الناشئ أهدافاً أقل كثيراً من مستوى قدراته؛ نظراً لخوفه من حدوث الفشل .

● يحدث أن يحقق الناشئ تقدمًا كبيراً فى بعض مراحل الأداء، ويتوقع أن يستمر هذا التقدم بنفس المعدل فى المراحل التالية، ولكن لا يتحقق ذلك نظراً لطبيعة خصائص الأداء الرياضى كما هو الحال فى الرياضات الرقمية مثل السباحة أو العدو. . حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق فى مراحل التدريب المبكر تقدماً ملحوظًا فى المستوى الرقمى، ثم بعد ذلك يكون التقدم محدوداً جداً، ويحسب بالجزء من الثانية .

وبالرغم من الاعتبارات السابقة فمن الأهمية بمكان أن يضع المدرب للناشئ أهدافًا يستطيع إنجازها فى حدود قدراته حتى تمثل الممارسة خبرة نجاح بالنسبة له.



توفير خبرات النجاح للناشئ المدخل الهام لجعل الرياضة مصدرا للمتعة وتقدير الذات

مكافأة السلوك

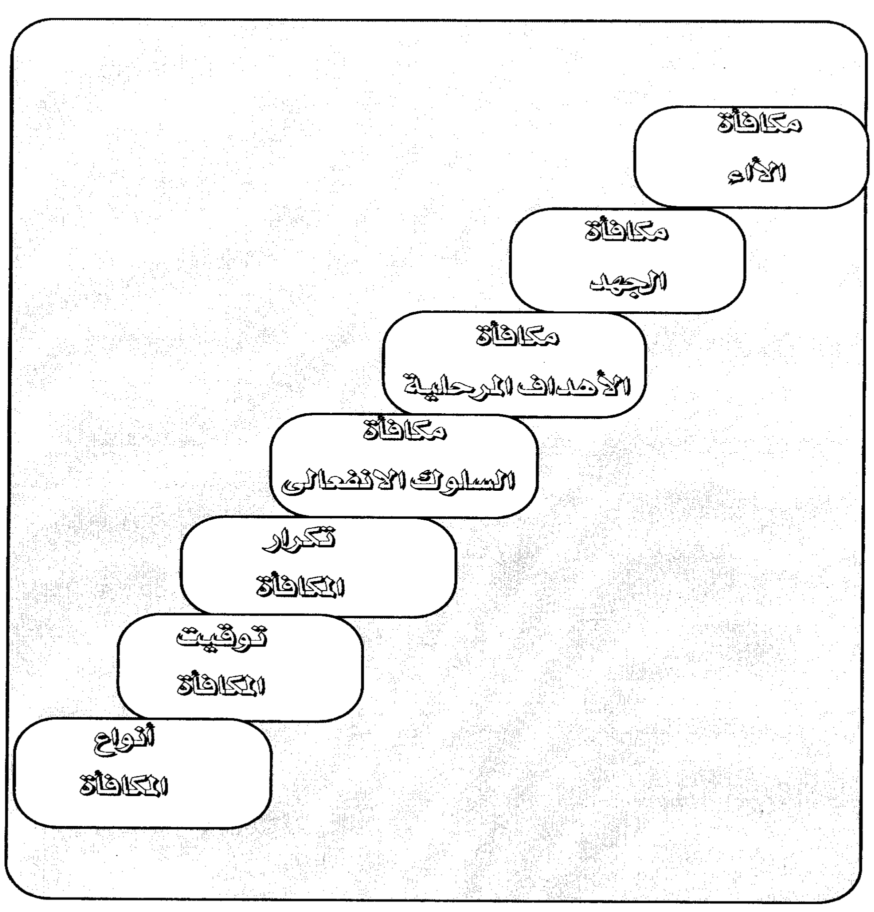
يعتبر التدعيم شيئًا هامًا فى التعامل بين المدرب والناشئ. حيث إنه يرتبط بتعديل السلوك.. وهناك مصطلحان غالبًا ما يستخدمان لوصف النتائج المترتبة على سلوك الناشئ هما: التدعيم Reinforcement والعقاب Punishment. فعندما تزداد الرغبة فى تكرار السلوك فذلك يعنى أن هناك تدعيمًا، والتدعيم قد يكون إيجابيًا مثل إعطاء مكافأة، أو سلبيًا مثل التخلص من شىء غير مرغوب فيه. وعندما تقل الرغبة فى تكرار السلوك فإن ذلك يعكس وجود نوع من العقاب.



ويمثل هذا المدخل لمبادئ التدعيم قيمة فى مهارات التعامل والاتصال بين المدرب والنشء إذا ما أحسن تطبيقه على نحو صحيح. وبالرغم أن المبادئ نفسها يسهل فهمها فإنها تتطلب مهارة كبيرة لتطبيقها على النحو السليم.

إنه من الأهمية أن يعرف المدرب ما هو السلوك الذى يستحق المكافأة، ثم التمييز بين المكافأة المخطط لها، والتدعيم للمواقف العارضة، وأخيرًا يجب فهم مبادئ التأثير، التكرار، التوقيت ونمط المكافأة.

وفيما يلى المبادئ الهامة التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار لتقديم المكافأة لسلوك الناشئ فى الرياضة : شكل (٧/٨).



شكل (٨/ ٧)مبادئ ومكافأة السلوك للناشئ الرياضى

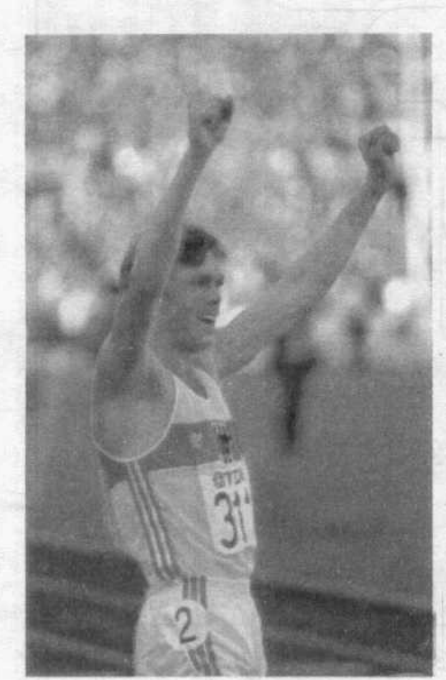
مكافأة الأداء :

يفضل إعطاء المكافأة على أساس مدى نجاح الناشئ فى تحقيق أهداف الأداء وليس النتائج فقط؛ نظرًا لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة. حيث إن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل، منها الزملاء فى الفريق، أو خصائص المنافسة والتحكيم، والعوامل الموقفية الأخرى التى تحيط بالمنافسة.

هذا، وبالرغم من الاتفاق بين المهتمين بالإعداد النفسى للنشء على ضرورة مكافأة الأداء وليس النتائج؛ نظرًا لأن مكافأة النتائج تسبب بعض المشكلات النفسية للنشء، فإن هناك صعوبة فى تحقيق ذلك بسبب أن المجتمع دائمًا يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه.

ويوضح الجدول (٨/١) المقارنة بين مكافأة الأداء ومكافأة النتائج وأثر ذلك على النواحى النفسية للناشئ.

مكافأة الجهد :



عندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله فإنه لا يخاف من المحاولة. أما إذا عرف أنه يكافأ عند النجاح فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج الفشل.. وذلك يسبب له المزيد من التوتر والقلق.

إن الكثير من المدربين وأولياء الأمور يقيمون إنجاز الناشئ من خلال محك المكسب والنجاح، فالمكسب يعنى النجاح والخسارة بالطبع تعنى الفشل.. وهذا الإجراء الشائع له آثاره السلبية على تدعيم الثقة بالنفس للناشئ حيث إن الثقة بالنفس للناشئ تتأثر إلى حد كبير من خلال وجهة نظر الآخرين وخاصة الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل المدرب أو الآباء.

المقارنة بين مكافأة الأداء والنتائج وأثرهما على بعض النواحى النفسية للناشئ

مكافأة الأداء	مكافأة النتائج
● يكون الأداء تحت سيطرة الناشئ وفى حدود قدراته.	● تكون النتائج خارج سيطرة الناشئ وتتأثر بعوامل كثيرة مثل خصائص المنافسة، التحكيم.. إلخ.
● زيادة تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظرًا لأن الناشئ كثيرًا ما يحقق مستوى الأداء المطلوب منه فى حدود قدراته.	● ضعف تكرار مكافأة سلوك الناشئ نظرًا لأن المكسب والفوز نصيب القليل من الناشئين.
● زيادة فرص الحصول على المكافأة يؤثر إيجابيًا على النواحى النفسية للناشئ مثل الشعور بالنجاح والرضا، تحسين الأداء، الثقة فى النفس.	● ضعف فرص الحصول على المكافأة يؤثر سلبيًا على النواحى النفسية للناشئ من حيث زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى النفس.
● تزيد من فرص الممارسة الممتعة للناشئ نظرًا للحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابى لسلوكه فى الممارسة الرياضية، وذلك بدوره يزيد من مصدر الدافع الذاتى الأثابة الهام لاستمرار الناشئ فى الرياضة.	● تزيد من فرص الممارسة المحبطة للناشئ نظرًا لكثرة خبرات الفشل وعدم الحصول على المكافأة والتدعيم الإيجابى لسلوكه، وذلك بدوره يضعف من مصدر الدافع الذاتى الإثابة الهام لاستمرار الناشئ فى الرياضة.

وجدير بالذكـر أن الاعتماد عـلى المكسب/ النجاح كمـحك وحيد لتقـييم الناشئ فى الرياضة يعنى الاعتـماد على محك غيرمستـقر؛ نظرًا لأن المكسب غير مضـمون دائمًا، فـضلاً عن أنه نصيب عـدد محدود من النشء. بمعنى آخـر فإن الاعتـماد على محك المكسب وحده يؤدى إلـى عدم تدعيم قيـمة الذات للناشئ، ومن ثم عـدم استـقرار الثـقة بالنفس، الأمـر الذى يؤكد على أهـميـة استـخدام محكات أخرى لتقييم الناشئ، ويأتى فى مقـدمتها الجهد الذى يبذله الناشئ سواء فى التدريب أو المنافسة.

إننا كثـيرًا ما نلاحظ أن بعض النشء يبـذلون أقصى جهد لهم فى المسـابقة ولكن نظرًا لأنهم لم يكسبوا المنافسة فـإنهم يعتبرون من وجهة نظر المدرب والآباء بل والمجتمع أنهم خاسرون.. وفى نفس الوقت قد يكسب الناشئ المنافسة بالرغم أنه لم يبذل أقصى جهد له.. ولكن يقابل بالتقدير والمكافأة. إن هذا الإجراء يعنى أننا لم نحسن توجيـه المكافأة، حيث إنه حرم منهـا الناشئ عندما كان يستحـقها، وحصل عليها عندما كان غير أهل لها.

مكافأة الأهداف المرحلية:

تتـميـز الأهداف فى التدريب الرياضى أنـها من النوع المرجـأ الطويل المدى سواء كان موسـمًا رياضيًا أو سنة كاملة أو أكثر. لذلـك تظهر أهمية وضع أهداف قصيرة المدى Short- Term Goals توضح ماذا يمكن أن يفعل الناشئ حتى يصل إلى الأهداف النهائية.. فـهى بمثابة الخطوات الإجرائية أو التكنيك الذى يسـتخدم لتطوير الدافعـية والمحافظة عليهـا للناشئ عبر رحلة الممارسـة باعتبار أنهـا مصدر للدافع الذاتى Self- Motivation.

إن المدرب الذى ينتظر المكافأة للأهداف الرئيسية فقط، فإنه يحرم الناشئ من فرص الحصول على المكافأة الحقيقية.



مثال مكافأة الأهداف المرحلية:

● ناشئ يتعلم السباحة . . الهدف الرئيسى عندئذ إتقان السباحة لمسافة ١٠٠ متر . يمكن تقسيم هذا الهدف الرئيسى إلى أهداف مرحلية عديدة. من ذلك :

- هدف إكساب الناشئ الثقة مع الماء .
- هدف المقدرة على الطفو زمن ٣٠ث .
- هدف المقدرة على الانزلاق مسافة ١٠ أمتار .
- هدف المقدرة على أداء ضربات الرجلين مسافة ١٥ مترًا .
- هدف المقدرة على أداء حركات الذراعين والرجلين مسافة ١٥ مترًا .
- هدف المقدرة على أداء حركات الذراعين والرجلين والتنفس مسافة ٢٥ مترًا .
- هدف السباحة مسافة ٥٠ مترًا فى زمن محدد .
- هدف السباحة مسافة ٥٠ مترًا مع أداء أقل عدد من دورات الذراعين .
- هدف السباحة مسافة ١٠٠ متر فى زمن محدد . . . إلخ .

إن إنجاز الناشئ للأهداف المرحلية يعتبر مكافأة فى حد ذاته، وتقديم المكافأة بمثابة تدعيم وتعبئة للطاقة وإطالة فترة بذل الجهد(*) .

مكافأة السلوك الانفعالى والاجتماعى :

تعتبر المكافأة بمثابة تدعيم لسلوك الناشئ لإعادة تكراره . . وحيث إن الجوانب النفسية والاجتماعية للناشئ لا تقل أهمية عن المهارات الرياضية والقدرات البدنية، فإنه من الأهمية أن تحظى باهتمام المدرب من حيث تعليمها وتنقيتها، وهنا تظهر أهمية دور المكافأة فى تعليم السلوك المرغوب فيه .

* حاول أن تضع نماذج مختلفة من الأهداف الرئيسية والمرحلية في رياضتك التخصصية .

فعلى سبيل المثال، يفضل تقديم المكافأة للناشئ عندما يتميز سلوكه بالسيطرة على انفعالاته، أو القدرة على تحمل المسئولية (ولكن يجب أن تعطيه المسئولية أولاً) كذلك عندما يظهر الروح الرياضية، أو التعاون مع جماعة الفريق . . إلخ.

تكرار المكافأة

● يزداد تكرار المكافأة عندما يتعلم الناشئ مهارات جديدة. والمبدأ العام أن زيادة التكرار تعنى سرعة التعليم، ويجب الحذر هنا أن المكافأة إذا لم يحسن استخدامها تفقد قيمتها . . كما تجب الإشارة إلى التدعيم والعقاب بمثابة معلومات يستفاد منها لتعلم الناشئ. إنهما يوضحان للناشئ وجهة نظر المدرب فى السلوك الصحيح والسلوك الخاطئ.

● عندما يتعلم الناشئ المهارات جيدًا، يحتاج إلى التدعيم من وقت إلى آخر. ويجب عدم توقف التدعيم عندما يتعلم الرياضى المهارات جيداً، حيث إن اللاعب يحتاج إلى الشعور بالتقدير لإنجازاته، وإن تجاهل المدرب لاستخدام التدعيم قد يترتب عليه تعمد اللاعب الأداء الضعيف سعيًا للحصول على التقدير من المدرب.

توقيت المكافأة

يكون الدافع قويًا ونشطا كلما كانت المكافأة أو التعزيز لأداء الناشئ قريب الحدوث، أى (مكافأة عاجلة). بينما يكون الدافع ضعيفًا وخاملاً إذا ما تأخرت المكافأة أو التعزيز لأدائه (مكافأة مرجأة).

وعلى ضوء ما سبق عندما يكون التعلم فى بدايته، يجب إعطاء المكافأة مباشرة بعد السلوك الصحيح أو الاقتراب من ذلك. كما يجب أن يقدم المدرب المكافأة الفورية عندما يؤدى اللاعب المهارة على نحو جيد، ولا يؤجل ذلك ساعة أو أكثر، ومع ذلك عندما يتعلم المهارة وينضج الناشئ من الناحية المعرفية تقل

أهميـة تقديم المكافأة الفـورية بعد الأداء الملائم، ويستـثنى من ذلك اللاعب الذى يتميـز بضعف الثقة فى النفس، حيث إنه يحـتاج إلى التدعيم والتشـجيع الفورى عندما يؤدى استجابة صحيحة.

هذا، ومن الأهمـية بمكان أن تقـدم المكافأة عندمـا يستـحق الناشئ ذلك، فعندمـا يؤدى الناشئ أخطاء مـتكررة تؤثر فى نجاح الفـريق، أو أن مسـتوى أدائه منخفض، فإن تقديم المكافأة بأشكالها المختلفة للأداء غير الصحيح يؤثر سلبيًا على فهم قيمة التدعيم.

ولكن عندما يكون أداء الناشئ ضعيفًا يمكنك أن تتفهم وأن تتعامل معه من منطلق أن ذلك شىء طبـيعى ومـتوقع أثـناء الممارسـة. ولكن فى نفس الوقت لا تظهر تعاطفك معه، وهو سوف يقدر أنك تفهم ذلك.

إن المعنى السـابق لتوقيت المـكافأة يجب أن ينظر له على نحـو أكبـر وفهم أشمل فى عملية تدريب الناشئين، حيث إن العائد والمكافأة من عملية التدريب قد تتطلب شهورًا عديدة (موسمًا رياضيًا)، وربما سنة كاملة أو أكثر، الأمر الذى يزيد من مسـئولية المدرب فى أهميـة استخدام المـكافأة العاجلة خلال مـراحل التدريب المختلفة.

هذا، وبالرغم من أن المسابقـات الرياضية تعـتبر مصـدرًا للمكافأة وتهيـئة سلوك الناشئ لتـحقيق أفـضل أداء، ولكن الأمر ليس كـذلك بالنسبـة للتدريب. حيث إن بعض النشء يتدرب على مستوى المنافسة والبطولة، وقد يتطلب ذلك منه العمل الشاق لساعات عديدة يوميًا، وقد تستمر على مدار السنة. وهذا يمثل نوعًا من العبء البدنى والـنفسى، حيث يلاحظ أنه ملتـزم بأسلوب معـين للمعيـشة، ونظام النوم، فضـلاً عن تضحيته بالكثـير من الأنشطة الأخرى التى تمثل له قـيمة وأهمية فى حياته.

بمعنى آخر، فإن التـدريب الرياضى للناشئ قد لا يحمل بين طيـاته مصادر الجذب والتشويق بصـفة عامة، ومن ثم فإن الناشئ يحتاج دائمًـا أن يبحث لنفسه عن أنواع مختلفة من المكافآت تشبع الدافع وتنشط سلوكه وتهيئه للأداء.

وبناءً على ذلك كلما أمكن جعل التدريب شائقاً وممتعًا، ومصدرًا للحصول على المكافأة بنوعيها ذاتية الإثابة وخارجية الإثابة كانت تنمية الدافع لدى الناشئ أكثر احتمالا وأكثر يسراً.

أنواع المكافأة

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ بنوع المكافأة، فكلما زاد تفضيل الناشئ لنوع معين من المكافأة أثر ذلك على زيادة درجة الدافع لديه. وتجدر الإشارة إلى أنه توجد فروق فردية كبيرة بين النشء فى تحديد نوع المكافأة التى تدعم سلوكهم. ويخطئ الكثير من المدربين عندما يتحيزون لنوع معين من المكافأة ظناً منهم أنه أفضل تأثيرا من الأنواع الأخرى. ولكن يتوقع اختلاف تأثير نوع المكافأة تبعاً لاستجابة الناشئ، وهنا تبدو أهمية دور المدرب فى معرفة نوع المكافأة التى يرغب فيها ويفضلها الناشئ.

ويوضح الجدول (٨/ ١) قائمة بأنواع المكافآت الشائعة وفقاً لفئات ثلاث حاول أن تكتشف أى من هذه المكافآت وغيرها تدعم سلوك الناشئ. وتسمى أنواع المكافآت الموضحة بالمكافآت الخارجية لأنها تقدم للاعب من خلال المدرب أو مصدر، كما تجدر الإشارة إلى أن أغلب النشء يستجيبون إيجابيًا للمكافأة الخارجية مثل التشجيع والتقدير.. وهذه المكافآت تعتبر تدعيمًا قويًا يمكن أن يستفيد منها المدرب فى تشكيل وتدعيم سلوك الناشئ.

وتوجد مجموعة أخرى من المكافآت ليست متاحة بشكل مباشر لاستخدامها، وهى ـ كما سبقت الإشارة ـ لها تأثير قوى على النشء، وهى المصدر الذاتى الإثابة للناشئ، والتى تتحقق خلال اللعب والممارسة الرياضية، وتظهر فى شعور الناشئ بالنجاح، الإحساس بالفخر والانجاز، الشعور بالكفاءة. وبالرغم من أن المدرب لا يستطيع أن يقدم بشكل مباشر هذه المكافأة للنشء فإنه يستطيع أن يهيئ ظروف الممارسة والتدريب التى تحقق ذلك.

جدول (٨/ ١) أنواع المكافأة الخارجى

المكافأة المادية	المكافأة الإنسانية	المكافأة عن طريق النشاط
ـ الهدايا	ـ التشجيع	ـ الاشتراك فى المباريات أكثر من أداء التدريبات .
ـ الميداليات	ـ الابتسامة	ـ أداء رحلة للعب مع فريق آخر
ـ النقود	ـ إظهار الموافقة	ـ الحصول على فترات راحة من التمرين
ـ بدلة تدريب	ـ إظهار الاهتمام	ـ تغيير أماكن اللعب مع لاعبين آخرين
. . . . إلخ	. . . . إلخ	. . . . إلخ

وهنا تجدر الإشارة إلى أن أغلب المدربين الناجحين الذين يتعاملون مع النشء يركزون على الاهتمام بالمكافأة ذاتية الإثابة . . أما المدربون الذين يركزون على المكافأة الخارجية فإنهم قد يجدون بعض النشء يحتاج إلى زيادة كمية المكافأة إلى الدرجة التى تزيد عن الإمكانات المتاحة .

أن تحليل سلوك النشء الرياضى يوضح أن النشء الذى يمارس الرياضة من أجل المكافأة الخارجية نادرًا ما يحتفظ بالدافع لفترة طويلة ، وإنما النشء الذى يوجه الدافع الذاتى الإثابة ،ويستمتع بالممارسة الرياضية تكون فرصته أفضل فى تحقيق التفوق والامتياز فى الرياضة .



هذا، ويمكن للمدرب مساعدة النشء أن يكون لديهم الدافع الذاتى الإثابة على نحو أكثر من الدافع الخارجى الإثابة من خلال أمرين هما :

١- استخدام المكافآت الخارجية بفاعلية خلال مبادئ التدعيم للسلوك.

٢- جعل خبرة الممارسة للناشئ من النوع المصدر الذاتى الإثابة بمعنى أن يكون البرنامج التدريبى بمثابة مصدر للمتعة، والرضا، والشعور بالكفاءة، كذلك يجب أن يساعد المدرب الناشئ على الفهم الصحيح للمكافأة، وأنه بالرغم من فائدة المكافأة الخارجية فإن المكافأة الداخلية تمثل قيمة أكبر وتأثيراً أفضل.

ومن أمثلة بعض الإجراءات التى يجب أن يراعيها المدرب لتطوير الدافع الذاتى الإثابة ما يلى :

● تنوع التدريب :

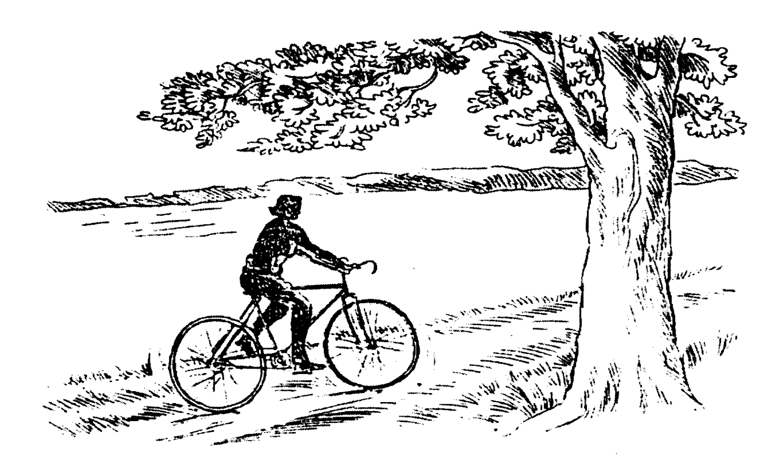
كما هو معروف أن تكرار الأداء لمرات كثيرة، وعلى وتيرة واحدة قد يؤدى إلى شعور الناشئ بالملل، مثله فى ذلك مثل المريض الذى يحتسى الدواء، إحساساً

بالضرورة، وليس رغبة فيه. بينما التنوع والتغيير فى تخطيط وتصميم جرعة التدريب يحققان مبدأ المتعة والتشويق.

● **التدريب فى بيئة ملائمة :**

تؤثر البيئة التى يتعلم أو يتدرب فيها الناشئ دورًا هامًا فى إكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا، وبنفس القدر قد تثير لديه الشعور بالملل والضيق وعدم الرضا.

فعلى سبيل المثال عندما يكون الملعب معدًا جيدًا، والأجهزة المستخدمة فى التدريب جديدة، فإن ذلك يساعد على تدعيم الدافع نحو التدريب.



تؤثر البيئة التى يتدرب فيها الناشئ على تدعيم الدافع الذاتى وإكسابه الشعور بالاستمتاع والسعادة والرضا.

● **أهمية أن ينظر الناشئ للتدريب على أنه شىء ممتع :**

كما هو معروف أن الفرق بين العمل واللعب هو نظرة الناشئ لطبيعة الأداء الذى يقوم به. الأمر الذى يتطلب من الناشئ أن ينظر إلى التدريب باعتبار أنه

شيء ممتع، يبعث لديه النشاط والحيوية، ويستثير لديه التحدى بدلاً من أن يرى فيه شيئًا مملا، وأنه دواء يجب احتساؤه.

● **أهمية أن يتذكر الناشئ قيمة ممارسة النشاط الرياضى على أعضاء جسمه:**

كما هو معروف أن التدريب يتسم فى الكثير من جوانبه بالعمل الشاق، وأنه كثيرًا ما ينتاب اللاعب أثناء التدريب الشعور بالتعب والملل نتيجة لزيادة الجهد. وهنا يجب أن يتعلم الناشئ تذكر فائدة الممارسة وقيمة التدريب على أجهزة جسمه المختلفة، فذلك يؤكد قيمة الممارسة كنوع من المكافأة فى حد ذاتها، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يشعر بالألم فى عضلات جسمه، فإنه يتذكر أن ذلك يزيد من قوته العضلية. وعندما يراوده الشعور بالتعب فيتذكر أن ذلك يساعده على تنمية التحمل الدورى التنفسى. وعندما يرى أن التمرين أصبح مملا، فيتذكر أن ذلك يساعده على إتقان الأداء أثناء المباراة حيث لا يكون لديه الوقت للتفكير وهكذا...

● **تحديد أهداف للتدريب :**

ليس ثمة شك أن استمرار الناشئ فى التدريب بفاعلية وكفاءة يظل مرهونًا بمدى اقتناعه أن الممارسة تمثل نوعًا من المكافأة والإثابة للجهد الذى يبذله. بعض النشء يمارسون بغرض الترويح، بينما البعض يمارس بهدف المنافسة والبطولة، والفئة الأخيرة تريد بجانب تحقيق الاستمتاع أن يحصلوا على مكافأة نظير التدريب، ويتمثل ذلك عادة فى التفوق والأداء الممتاز.. وفى هذا المضمار فإن وضع أهداف مرحلية للتدريب، بحيث يكون لكل جرعة تدريب هدف أو عدة أهداف عندما يحققها تصبح بمثابة المكافأة لأدائه.

تشكيل السلوك باستخدام المكافأة

أوضحنا فيما سبق أن المكافأة بأشكالها المختلفة بمثابة نوع من المعلومات التى تقدم للناشئ يمكن من خلالها تقييم سلوكه. ولكن السؤال الذى يطرح نفسه هنا هو: كيف يمكن مكافأة السلوك إذا لم يؤد الناشئ السلوك الملائم الذى يستحق عليه المكافأة؟ بمعنى آخر: كيف يمكن لمدرب كرة السلة أن يكافئ الناشئ الذى لم يستطع تسجيل الكرة فى السلة؟ وكيف يمكن لمدرب الكرة الطائرة أن يكافئ الناشئ الذى لم يستطع ضرب الكرة أعلى الشبكة؟ وهكذا.

بداية تقدم المكافأة للمؤشرات الأولى للأداء المرغوب فيه، ثم تقدم المكافأة للأداء القريب أو الأكثر قرباً من الأداء المرغوب فيه. . بإيجاز: احرص على الاستفادة من المكافأة فى تشكيل السلوك أو الأداء المرغوب فيه.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعلم الأطفال الذين يخافون من الماء السباحة، فإنك لا تتوقع منهم الوثب فى الماء العميق وبداية السباحة، ولكن سوف تستخدم سلسلة من الخطوات المرحلية تسمح لهم بدخول الجزء الضحل من حمام السباحة، ثم وضع الرأس فى الماء، ثم تعليمهم الطفو، الانزلاق، ضربات الرجلين، حركات الذراعين، التنفس، ثم التوافق بين الحركات السابقة. إن مثل هذه الإجراءات السابقة تحدث عند تعليم العديد من المهارات الرياضية والاجتماعية.

وعلى ضوء ما سبق تعتبر عملية تشكيل السلوك من المهارات الأساسية التى يجب أن يتفهمها المدرب وتتضمن هذه العملية مرحلتين هامتين.

١- تتابع منطقى للمرحلة المستخدمة لتطوير المهارة.

٢- مبادئ التدعيم لتشكيل السلوك (الأداء) المرغوب فيه.

بمعنى آخر فإن المدرب الناجح يعرف جيداً خطوات (مراحل) تدريس المهارات الرياضية. . أى يعرف كيف يمكن تحليل المهارة الرياضية، وتقسيم المهارات الرياضية المعقدة إلى أجزاء أصغر لتحقيق التعلم الأمثل، ثم مساعدة النشء على تجميع هذه الأجزاء فى مهارات معقدة.

إضافـة إلى معـرفة المدرب خطوات تدريس المـهارات الرياضيـة، يجب أن يعرف مبـادئ تشكيل السلوك. أى القواعد التى تحكم عمليـة التعلم. . حيث من الأخطـاء الشائعة أننا نلاحظ بعض المدربين يتـجاهلون هذه المبـادئ للتعلم، وكذا النواحى الفنية لأداء المهارات.

ونسـتعـرض فـيـما يلى بـعض الإرشادات الهـامـة التى تعـين المدرب على إكساب المهارات الرياضية للناشئ على نحو أكثر فعالية:

- تقسيم المهـارات الرياضية إلى مراحل صغـيرة مع احتمال كـبير أن تؤدى بنجاح يمكن مكافأته. ثم يعقب ذلك التدرج وربط هذه المراحل الصغيرة فى مهـارات كلية أكثر تعـقيدًا. هذا وعندمـا تتضمن الرياضة السـرعة، المسافة، الزمن، تزداد محكات المكافأة بشكل أكثـر موضوعية حيث تقدم المكافأة عندما يتـحسن زمن العدو أو السباحة مـقارنة بالأداء السابق، أو عندما تزداد مسافة الأداء. . . وهكذا.

المهم هنا أن يتـذكر المدرب أن التـقدم المسـتمـر فى الأداء حتى مـن خلال خطوات مرحلية صغيرة جداً يعتبر أفضل من التعجل للوصول إلى الأداء النهائى.

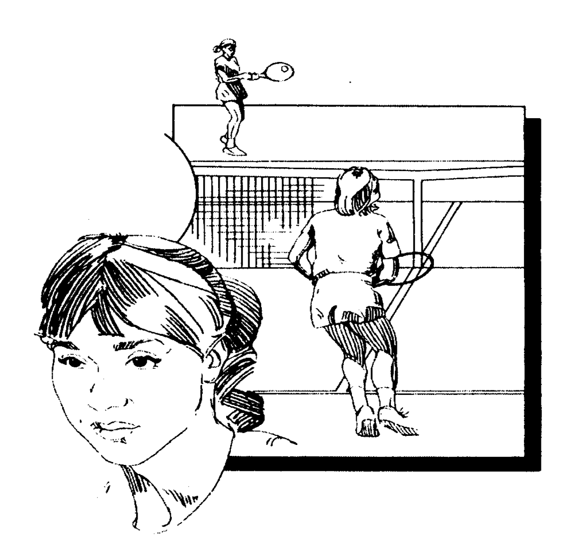
- تطوير مكون واحـد من المهـارة وعـدم تشكـيل مكونين مـعًـا فى نفس الوقت. فعلى سبيل المثال، إذا كانت مـهارة مثل التصويب فى كرة السلة تتطلب الدقة والسرعة، يجب أن تبدأ أولاً بالتركيز على دقة التصويب ثم بعد ذلك التركيز على السرعة. . كذلك إذا كانت مهارة الإرسال فى لعبة التنس تتطلب الدقة والقـوة يجب أن تبدأ أولاً بالتركيـز على دقة الإرسال ثم بعد ذلك التركيز على القوة، وهكذا.

وتجدر الإشارة إلى أن الناشئ الذى يفشل فى تحـقيق التقدم فى تعلم المهارة بعد ممارسته بدرجة معقولة فإن ذلك عادة يكون نتيجة محاولة المدرب تطوير شيئين أو أكثر فى نفس الوقت. . لذلك ينصح عند حدوث ذلك تقـسيم المهارة والتركيز على مكون واحد.

● اقترح دائما نظاما يسمح بتـدعيم المستـوى الراهـن للأداء قبل الانتقال إلى مستويات أعلى. وتلك قاعدة هامـة جدًا فى تشكيل السلوك المرغوب فيه للناشئ.

● عندما تعلم مهـارة جديدة، أو عند الربط بين مهارات صـغيرة فى شكل معقد، يجب أن تخفـض مؤقتا من المستويات المطلوب تحقيـقها للحصول على المكافأة أو التدعيم.

● عندما لا تحقق طريقـة معينة لتشكيل السلوك فائدتها، حـاول أن تستخدم طريقة أخرى، وتذكر دائـما أن هناك فروقا كبيرة بين النشء فـى قابليتهم واستعدادهـم لتعلم المهارات الرياضية، ولا توجد طريقة واحدة فقط.



عقاب السلوك :

يسلك الناشئ فى بعض الأحيان أنواعًا من السلوك غير المرغوب فيه، ومن الأهمية أن يعرف المدرب كيف يواجه ذلك ويتعامل معه. وبشكل عام نناقش أسلوبين شائعين هما :

- تجاهل السلوك غير المرغوب فيه.
- عقاب السلوك غير المرغوب فيه.



التجاهل:

يعنى هذا الأسلوب عدم استخدام المكافأة أو العقاب مع الناشئ الذى يؤدى سلوكاً غير مرغوب فيه، وهذا الأسلوب مفيد تحت ظروف معينة، وخاصة أن معاقبة السلوك غير المرغوب فيه للناشئ قد تدفعه إلى المزيد من هذا النوع من السلوك، حيث إن عقابه يؤكد على أهمية دوره بينما تجاهله يعنى أن ذلك لا يمثل أهمية لك.

أما عندما يكون مصدر السلوك غير المرغوب فيه يشكل خطرًا على الناشئ نفسه أو على زملائه، عندئذ يجب التحذير الشديد، وعندما لا يستجيب يجب معاقبته.

وبشكل عام فإن أسلوب التجاهل يصلح مع الناشئ الذى يبحث عن التقدير والاعتراف من خلال سلوكه غير المرغوب فيه هذا، وذلك بغرض أن يلفت النظر نحوه. كما يتطلب هذا الأسلوب أن يكون المدرب من النوع الذى يتحلى بالصبر.

هذا، ومن الأهمية عدم تجاهل السلوك المرغوب فيه، فعندما يسلك الناشئ سلوكاً مرغوبًا فيه، فإنه ينتظر منك التشجيع والتدعيم الإيجابى، كما أن عدم مكافأتك يسبب عدم التزامه بالسلوك المرغوب فيه، وقد يفسر صمتك كتدعيم سلبى.

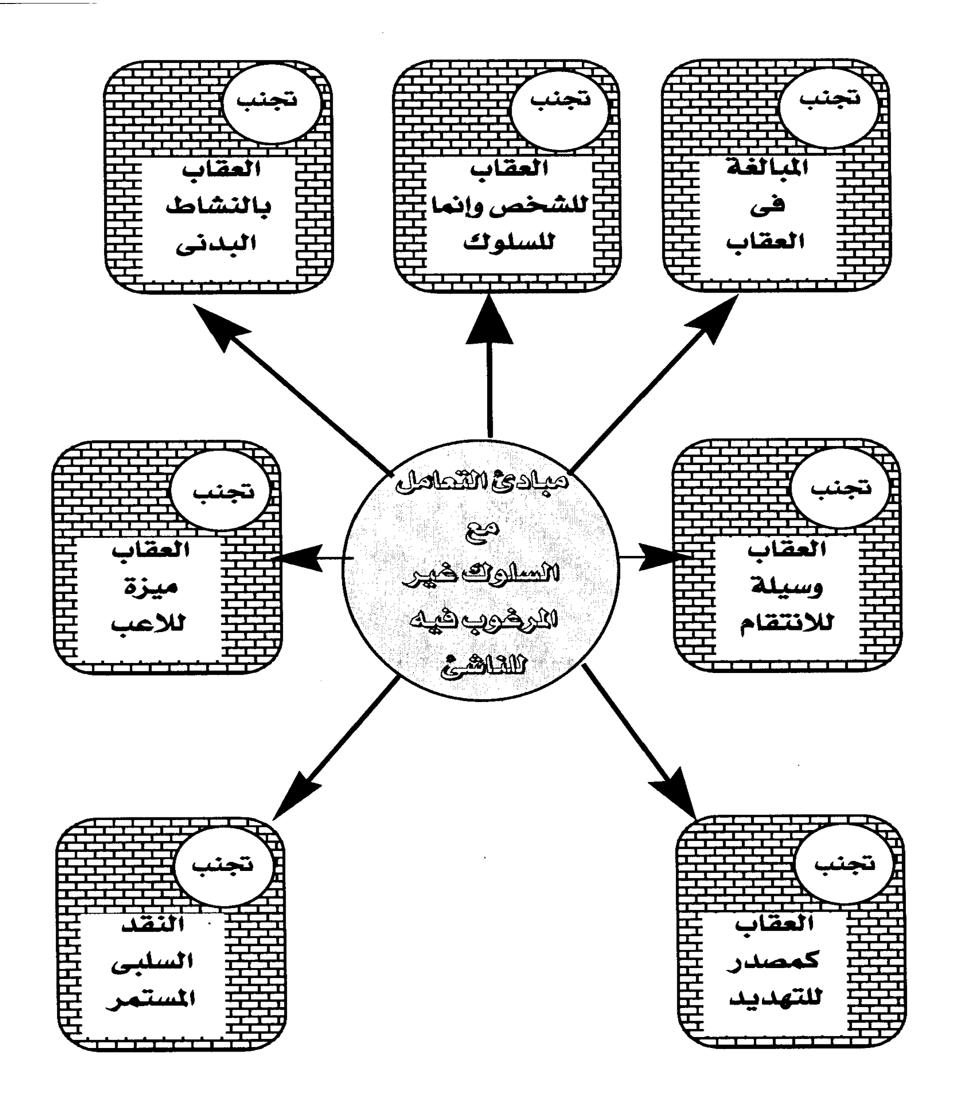
العقاب:

يفضل المهتمون بالإعداد النفسى للنشء عدم استخدام العقاب مع النشء الصغير، والأهم تدعيم سلوكهم الإيجابى.. وحجتهم فى ذلك أن أسلوب العقاب غير فعال، وأنه يؤدى إلى العدوانية، وزيادة سلوك الإحجام، إضافة إلى التأثير السلبى على الكثير من النواحى النفسية والشخصية للاعب.

والواقع أن العقاب لا يعتبر أسلوباً مرغوباً فيه، وأنه يؤدى إلى مشكلات عندما يستخدم على نحو غير فعال، بينما عندما يستخدم على النحو الملائم فإنه يصبح مفيدًا فى التخلص من السلوك غير المرغوب فيه، ودون أن يترتب على ذلك نتائج غير مرغوب فيها.

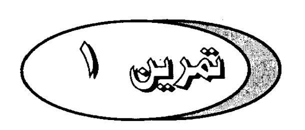
وبشكل عام فإن العقاب يكون مفيداً ويعتبر ضمن المدخل الإيجابى عندما يسترشد بالنقاط التالية: شكل (٨/ ٧)

- استخدم العقاب بطريقة بناءة تصمم لمساعدة النشء على التحسن الآن وفى المستقبل، وتجنب استخدام العقاب كوسيلة للثأر أو الانتقام.
- عندما تحدث مخالفات أو سلوك غيرمرغوب فيه من الفريق.. قدم العقاب بطريقة غير شخصية، حيث إن توجيه العقاب للناشئ يوضح أن اتجاهك نوع من الانتقام.
- عدم المبالغة فى استخدام العقاب، وخاصة عندما يشعر الناشئ بعدم الرضا عن سلوكه الخاطئ، وتجنب استخدام العقاب كمصدر للتهديد المستمر.
- قدم للناشئ إنذاراً قبل تنفيذ العقاب.
- كن متسقًا فى تطبيق العقاب سواء بين اللاعبين أو مع كل لاعب على حدة.



شكل (٨/٨) بعض المبادئ الهامة للتعامل مع السلوك غير المرغوب فيه للناشئ

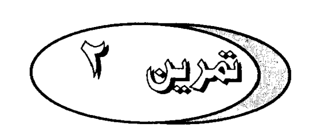
- تجنب اختيار أنواع العقاب التى تسبب لك الشعور بالذنب . . وإذا لم تستطع اتخاذ قرار العقاب الملائم أخبرهم أنك سوف تتحدث معهم بعد التفكير فى ذلك .
- عندما تقدم العقاب الملائم ، فإنك تشعر بالثقة فى صحة قرارك ، اجعل الناشئ يشعر كعضو له قيمته فى الفريق مرة أخرى .
- تأكد أن ما تعتقد أنه عقاب لا يدرك بواسطة الناشئ كتدعيم إيجابى ، ومن ذلك أن تمنعه من التدريب لوحدات تدريبية معينة بينما ذلك يمثل له ميزة .
- تجنب استخدام النشاط البدنى - الجرى حول الملعب ، الانبطاح ، ثنى الذراعين - كعقاب . حيث إن عمل ذلك يجعل الناشئ تتكون لديه اتجاهات سلبية نحو النشاط البدنى . . والمطلوب أن نجعل الناشئ يستمتع من خلال الممارسة للنشاط الرياضى . . وأن الممارسة ذاتها بمثابة مصدر ذاتى الإثابة يزيد من الدافع الإيجابى نحو الممارسة للرياضة .
- تجنب استخدام العقاب والنقد المستمرين للنشء ، حيث إن ذلك يحول اهتماماتهم إلى مجالات أخرى ويشعرون بالاستياء نحوك .
- أحد أشكال العقاب الفعال حرمان الناشئ من المشاركة فى اللعب ، وتطلب من بقية اللاعبين التجاهل الكامل له خلال فترة الحرمان من المشاركة التى تتراوح بين ٥ - ٣٠ دقيقة . وهذا الأسلوب يطلق عليه الوقت المستقطع Time - Out وهو فعال على وجه الخصوص بالنسبة لسوء السلوك المدفوع باهتمام وانتباه زملائه ويكون هذا الأسلوب مفيدا خاصة إذا كان الناشئ يستمتع بالممارسة ويعتبر إبعاده عقابا . والمحتمل أنه سينظر فى الخطأ الذى اقترفه مما يدفعه إلى السلوك على نحو مناسب إذا أراد أن يشارك فى اللعب .
- استخدم العقاب بسرعة ، عادة حين يبدأ السلوك غير المرغوب فيه وليس عند نهايته ، ولا تهدد أو تصدر تحذيرات مالم تتابعها .



« يتضح تـأثير الدافعـية في سلوك اللاعب من حيث ثلاثة وظائف هي الاختـيار ، ماذا يقـرر أن يعمل ؟ المثابـرة : ما مقـدار تكرار العمل ؟ مسـتوى الأداء، كيفية إجادة العمل ؟ »

وضح وظائف الدافعية من خلال مواقف تطبيقية في رياضتك ؟

وظائف الدافعية	المواقف التطبيقية
الاختيار	....
	....
	....
المثابرة	....
	....
	....
مستوى الأداء	....
	....
	....



فيما يلى مصادر متنوعة لدافعية السلوك للاعب .. والمطلوب ما يلى:

(أ) تحدد هل مصادر الدافعية الداخلية أم من البيئة الخارجة؟ ثم توضح مثال تطبيقى .

مصادر الدافعية	الدافع الداخلى	الدافع الخارجى	المثال التطبيقى
* التشجيع والتقدير			....
* الإثارة والتحدى			....
* الاستمتاع والرضا			....
* المكافأة والجوائز			....

(ب) أيهما أفضل لتنمية الدافعية للناشئ الرياضى الدافعية الداخلية أم الدافعية الخارجية ولماذا؟

....

....

....

....

....

(جـ) اذكر موقفين يوضحان كيف يمكن الاستفادة من مصادر الدافعية الخارجة في تدعيم الدافعية الداخلية للناشئ الرياضى ؟

موقف (١)

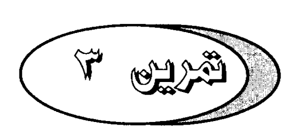
....

....

موقف (٢)

....

....



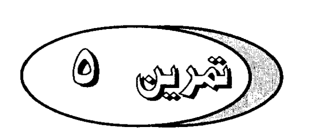
فيمـا يلى بعض الدوافع الهامة لاسـتمرار النشء الصغيـر (البراعم) في البرنامج الرياضى . والمطلوب أن تقدم مثالا لتنمية كل دافع فى رياضتك .

دوافع الاستمرار فى الرياضة	المواقف التطبيقية
تنمية المهارات والكفاءة	....
الانتماء وتكوين الأصدقاء	....
الحصول على النجاح والتقدير	....
التمرين وتحقيق اللياقة	....
التخلص من الطاقة	....



فيما يلى الأسباب الهامة لانسحاب النشء الصغير (البراعم) من البرنامج الرياضى .. والمطلوب أن تقدم مثالا يوضح تلك الأسباب فى الرياضة التخصصية.

أسباب الانسحاب من الرياضة	المواقف التطبيقية
الملل	....
الإحباط	....
الخوف من الفشل	....
الافتقاد إلى التحدى	....
عدم التقدير	....
ضعف المساندة (الأسرة- الأصدقاء - المدرب)	....



« يفسر نقص الدافعية للاعب نتيجة كل من العوامل الشخصية والعوامل الموقفية »

(أ) اذكر موقفين يوضحان ذلك

موقف (١) نقص الدافعية نتيجة العوامل الشخصية

....

....

....

موقف (٢) نقص الدافعية نتيجة العوامل الموقفية

....

....

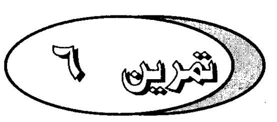
....

(ب) أيهما يمكنك تعديله للاعب هل العوامل الشخصية أم الموقفية ولماذا؟

....

....

....



« بالرغم من تعدد دوافع مشـاركة النشئ في الرياضة ، فإنه يمكن تلخيـصها في دافـعين رئيسين همـا حاجـة الناشئ إلى تحقـيق الاسـتمتـاع.. وحاجـة الناشئ الحصول على التقدير وقيمة الذات.. »

(أ) اذكر ثلاثة مواقف تجعل الممارسة الرياضية للناشئ مصدرا للاستمتاع

موقف (١)

....

....

موقف (٢)

....

....

موقف (٣)

....

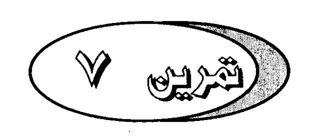
....

(ب) اذكر ثلاثة مواقف تجعل الممارسة الرياضية للناشئ مصدرا لتقدير وقيمة الذات؟

موقف (١)

موقف (٢)

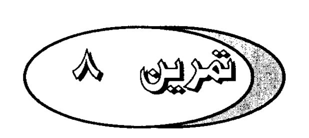
موقف (٣)



« تمثل أساليب مكافأة السلوك أهمية كبيرة فى تشكيل اهتمامات واتجاهات ودوافع سلوك الناشئ نحو الرياضة »

فيما يلى بعض هذه المبادئ الهامة والمطلوب توضيح كل مبدأ من خلال مثال تطبيقى في رياضتك.

المبادىء	الموقف (المثال) التطبيقى فى رياضتك
مكافأة الأداء	....
مكافأة الجهد	....
مكافأة الأهداف	....
مكافأة السلوك الاجتماعى والانفعالى	....



« فيما يلى مجموعة من المبادئ الهامة التى يجب أن تراعى عند الحاجة إلى استخدام العقاب لمواجهة السلوك غير المرغوب فيه لبعض اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية ». والمطلوب أن تقدم نموذجا للموقف التربوى يوضح تطبيق كل مبدأ فى موقف واقعى أثناء التدريب أو المنافسة .

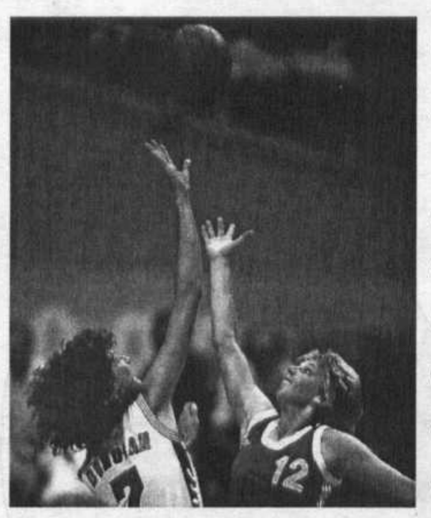
المبادئ التربوية	المواقف التطبيقية
تجنب	
المبالغة فى العقاب	
العقاب وسيلة للانتقام	
العقاب كمصدر للتهديد	
النقد السلبى المستمر	
العقاب ميزة للاعب	
العقاب بالنشاط البدنى	
العقاب للشخص وإنما للسلوك	



فصل
(٩)



دافعية الإنجاز والتفوق



تؤثر الدافعية فى السلوك - كما سبق أن وضحنا فى الفصل السابق - من خلال طرق رئيسية ثلاث هى : **الاختيار**، أى قرار اللاعب الاختيار من بين اختيارات عديدة ، **والمثابرة** ، أى فترة استمرار الممارسة مع المقدرة على مواجهة خبرات الفشل **ونوعية الأداء** أى شدة الجهد أو درجة تنشيط السلوك من أجل تحقيق النجاح وبلوغ الهدف ، وفى الرياضة فإن مستوى الدافعية يتضح من خلال اختيار الناشئ الاشتراك فى رياضة معينة، وفترة الاستمرار فى ممارسة النشاط، إضافة إلى نوعية الأداء التى يظهرها فى أى وقت معين .

ودراستنا لدافعية الإنجاز توضح العوامل الشخصية والبيئية المؤثرة فى هذه الجوانب الثلاثة للسلوك (الاختيار - المثابرة - نوعية الأداء) .

مفهوم دافعية الإنجاز :

هناك عدة محكات يتميز بها السلوك الإنجازى فى الرياضة .

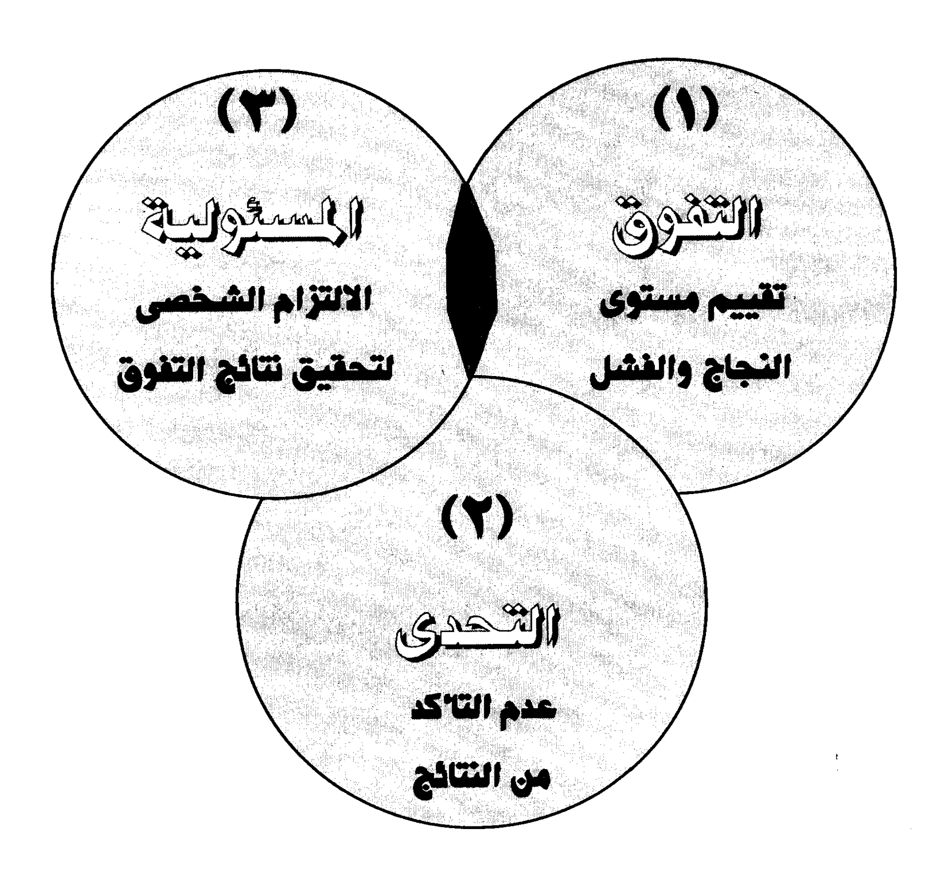
١- مستوى التفوق أو المنافسة مع الآخرين، يسمح بتقييم مستوى النجاح والفشل .

٢- درجة التحدى وتتضح فى عدم التأكد للنتائج .

٣- الإحساس الشخصى بالمسئولية نحو النتائج .

والعوامل الثلاثة السابقة نجد أنها خصائص يتميز بها أى لاعب يشترك فى المنافسة الرياضية . حيث يكون مسئولا بدرجة ما على تحقيق مستوى من الإنجاز مقارنة ببعض المحكات .

ويتوقع أن تتباين دافعية الانجاز لدى الأشخاص من موقف إلى آخر ، كما نها تتأثر بعوامل ثقافية واجتماعية، لذلك فإن دافعية الانجاز فى الرياضة بشكل عام أو بالنسبة لنشاط معين تتأثر بقيم وأفعال الآخرين وبالطبع فإن استعدادات الناشئ المعرفية والشخصية تحدد درجة دافع الإنجاز .



شكل (٩/١) يفصل تحديد مفهوم دافعية الإنجاز فى ضوء ثلاثة محكات هي : الرغبة فى التفوق والنجاح ثم الشعور بالتحدى نظرا لعدم التأكد من النتائج. .. وأخيرا الالتزام الشخصى ، وتحمل المسئولية لتحقيق ذلك التفوق

خصائص دافعية الإنجاز العالى :

نحن جميعا مهتمون بتحسين إنجازاتنا حتى تصبح أكثر رضا وسعادة بتقدمنا . . إن الشخص ذا دافع الإنجاز العالى لديه دافع قوى لتوليد الطاقة بهدف تحقيق التفوق ، تحقيق التقدم ، تحسين الإنجاز السابق ، هزيمة المنافس ، الحرص على تحقيق الأداء الأفضل ، والأسرع . . ولديهم مقدرة جيدة على إيجاد الحلول السريعة للمشكلات الصعبة . إنهم يتميزون بالثقة فى النفس ، ولديهم مسئولية شخصية كبيرة لإنجاز الأعمال التى يكلفون بها . . كما أنهم يستطيعون التحكم فيما يحدث لديهم . إنهم يقترحون أهدافا يمكن تحقيقها ولا يشعرون بالرضا بالنجاح المعتاد الذى يأتى من الأهداف السهلة وفى نفس الوقت لا يبذلون الجهد لعمل أشياء غير واقعية . . يشعرون بالفخر لإنجازاتهم ويحصلون على السعادة من الكفاح لإنجاز الأهداف الشخصية التى يقترحونها .

الخصائص الشخصية للأفراد ذوى دافع الانجاز العالى

* درجة عالية جدا من المثابرة في ممارسة النشاط .
* نوعية جيدة من الأداء .
* تحمل المسئولية أكثر من الاعتماد علي توجهات الآخرين .
* اقتراح أهداف طموحة وتتميز بالمخاطرة المحسوبة .
* الرغبة في معرفة نتائج النشاط الذي يمارسونه للحكم علي قدراتهم بغرض التطوير نحو الأفضل .
* درجة عالية من الدافع الذاتي أو السعي للامتياز والتفوق وليس من أجل المكافأة الخارجية .
* الثقة بالنفس والتفاؤل.
* القدرة على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح.

ويتوقع أن يتأثر دافع الميل للإنجاز للناشئ وفقًا لمراحل العمر . . وهناك مراحل ثلاث تتم فى شكل متتابع على النحو التالى :

مرحلة الكفاءة الذاتية :

تتضــمن هذه المرحلة تركيـز الطفل على اختبـار قدراته دون التـأثر بقدرات الآخرين . . وتشمل المرحلة السنية قبل أربع سنوات .

مثال :

الطفل «عماد» لـديه دافع كبير لتعلم ركـوب الدراجة، وفى نفس الوقت لا يعطى اهتمامًا لمقارنة مهارته بأخيـه «أحمد» هل يجيد ركوب الدراجة أفضل منه أم لا .

مرحلة مقارنة كفاءته بالآخرين :

تبدأ هذه المرحلة عندما يبلغ الطفل عمـر خمس سنوات، وتتميز بأن الطفل يركز كثيرًا على أداء الآخرين ويقارن أداءه بأداء زملائه . .

مثال :

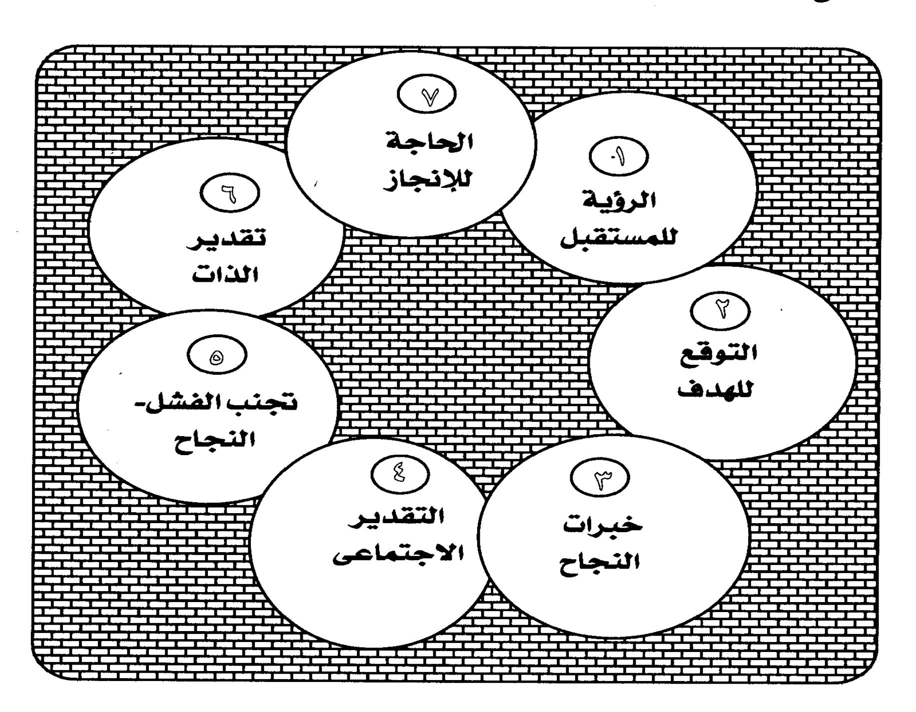
اهتمـام الطفل بسؤال المدرب/ المربى عند أداء تمرين مـعين من الأحسن فى أداء هذا التمرين . . وكذلك من أسرع فى الجرى، من أقوى . . . . إلخ .

المرحلة التكاملية بين الكفاءة الذاتية ومقارنة كفاءته بالآخرين :

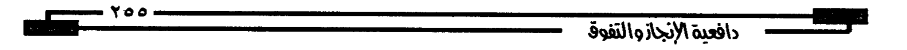
تتضــمن هذه المرحلة أن الناشئ يسـتخدم الشـكلين السابقين مـعًا من دافع الإنجاز (الكفاءة الذاتية ـ مـقارنة كفاءته بالآخرين) فهو يضع أهدافـًا لنفسه يحاول إنجازها، كما أنه يقارن أداءه بالآخرين . . ولا يوجد عمر محدد لبداية هذه المرحلة ولكنها تمثل المرحلة الثالثة من تطور دافع الإنجاز للناشئ .

العوامل المؤثرة فى دافعية الإنجاز

يتوقع أن الأشـخاص الذين يتميـزون بدافعية إنجـاز عال يكون لديهم إدراك واضح عن الأشيـاء التى يؤدونها وأين يؤدونهـا تميزا عن الأشخـاص الذين لديهم دافع إنجاز منخفض . . إن نظرة الناشئ نحو نفسه ، الرياضة ، والموقف الرياضى المعين سوف يؤثر فى درجة اندماج ومشاركة الناشئ فى الرياضة فضلا عن مستوى الانجاز والشعور بالرضا ، ويوضح الشكل (٩/ ٢) العوامل المؤثرة فى دافعية الإنجاز للناشئ .



شكل (٩/ ٢) تنوع وتعدد العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز للناشئ الرياضى



١ - الرؤية للمستقبل : تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز العالى . . حيث إنها مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التى تحقق هذه الأهداف .

٢- التوقع للهدف : ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنجاز ، ولكن نوع ومستوى التوقع . . فالناشئ الذى لديه قناعة بتوقع إيجابى لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد . أما إذا كان لديه توقع سلبى فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الانجاز . . لذلك من الأهمية مساعدة الناشئ على التقييم الواقعى لمستوى الهدف .

٣- خبرات النجاح : الخبرات السابقة الإيجابية التى يحقق فيها الناشئ النجاح والرضا فى أى نشاط تؤدى إلى زيادة الاستعداد والرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف .

٤- التقدير الاجتماعى : تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الناشئ للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعى من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة، المدرب ، الإدارى ، جماعة الأصدقاء ، وبالتالى فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوب من الناشئ تحقيقها تمثل دافعا قويا للناشئ للسعى نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم . وسلوك الناشئ فى ضوء توجه الموافقة أو التقدير الاجتماعى يتضح كذلك عندما يحرص الناشئ على بذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين .

٥- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح : هناك نمطان شائعان يؤثران فى السلوك الإنجازى للناشئ وكلاهما يؤدى إلى زيادة القلق . . وكلاهما كذلك يؤثر فى مستوى الإنجاز الرياضى ، والجوانب النفسية للناشئ .

الخوف من الفشل يمكن أن يؤدى إلى تحسن الأداء الرياضى ، ولكن يؤثر سلبيا على روح المخاطرة بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية . . كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح .

كذلك فإن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر فى السلوك الإنجازى للناشئ حيث يرى الناشئ أن النجاح والارتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده بعض مميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه . . ومثال ذلك فإن اللاعب فى فريق مستوى (ب) يعتبر من المتميزين بين أقرانه . . أما عندما ينتقل إلى فريق مستوى (أ) فاحتمال أن يحرم من هذه الميزة وذلك التفوق .

تقدير الذات : يعتبر مفهوم الناشئ عن نفسه أو مدى اعتقاده وثقته فى استعداداته وقدراته ، وهو ما يطلق عليه تقدير الذات أو الفاعلية الذاتية أحد العوامل الهامة التى تؤثر على سلوك الإنجاز للناشئ من حيث الاختيار ، المثابرة، أو نوعية الأداء ، فاللاعب الذى يدرك أن لديه التقدير الذاتى الإيجابى لأداء مهام معينة يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس ، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أى انخفاض تقدير الذات فإنه قد يعرض عن أدائها ويؤثر ذلك سلبيا على سلوك الإنجاز .

الحاجة للإنجاز : يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة إلى الإنجاز أنها سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعى لكل نشاط أو موقف . . بمعنى أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الإنجازى بدرجة عالية نحو موقف معين أو فى منافسة محددة أكثر من موقف آخر . . ويتوقف ذلك إلى درجة كبيرة على قيمة الحافز الذى يحصل عليه فى ضوء احتمال النجاح أو الفشل . ومستوى الحاجة للإنجاز يتوقع أن يؤثر فى سلوك الناشئ من حيث تحمل المخاطرة ، الاستمرار فى التمرين، تطوير الأداء .

دافع إنجاز الرغبة فى النجاح - الخوف من الفشل

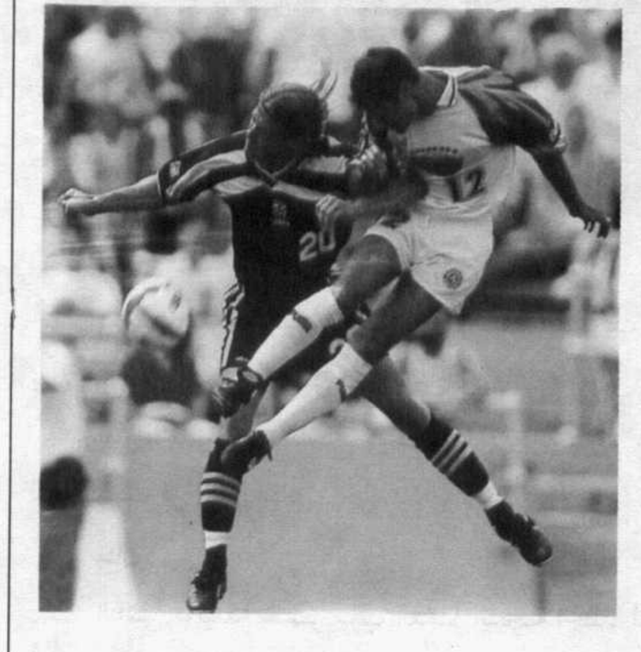
يوجد نمطان شائعان يوجـهان السلوك الإنجازى للناشئ **أولهما** : يركز على الرغبة فى النجاح ، **وثانيهما** يركز على الخوف من الفشل . . وبالرغم أن التأكيد على أهمية دافع الرغبة للنجاح يعتبر الأفضل فى تنمية السلوك الإنجازى للناشئ ، فإن هذا الجـزء يتناول استعراض هذين النـوعين لتوجيه السلوك الإنجـازى وما هى العوامل التى تؤثر فى كل منهما .

بعض خصائص سلوك اللاعب الذى يواجه دافع إنجاز الرغبة فى النجاح

- يبـذل الجهـد لأنه يعرف قـيمـة النجـاح وما يصـاحبه من نتـائج ومشـاعر إيجـابية مـثل: الرضا ، السعادة.
- ينظر إلـى المكسب كنتـيـجـة لاسـتعـداداته وقـدراته . . ويكون نتيجة ذلك زيادة الثـقة فى مقدرته على تكرار الخبرات الناجحـة فيما بعد.
- عندمـا يواجـه بعض مـواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير فى بذل المجهـود المناسب، وليس كنوع من القصـور فى استـعداداته وقدراته، بمـعنى أن خبرة الـفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجـهد (ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد لتحقيق النجاح).
- يتميز سلوكه أثناء اللعب باستـخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس الدفاع والحذر الشديد.

بعض خصائص سلوك اللاعب الذى يوجه دافع إنجاز الخوف من الفشل

- يبذل الجهد فى التدريب أو المنافسة تجنبًا لحدوث الفشل وما يصاحبه من اضطرابات وقلق.
- ينخفض مستوى أدائه فى مواقف التقييم أو عند الاشتراك فى المنافسة.
- كثير الشك فى قدراته ويعانى المزيد من القلق.
- يميل إلى اللعب الدفاعى والحذر الشديد من الوقوع فى الخطأ.
- يفسر الفشل نتيحة القصور فى قدراته، والنجاح نتيجة الحظ.
- يفكر كثيرًا فى الانسحاب من الرياضة.
- كثير التفكير فى الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء. ومن أمثلة ذلك :



- هذه المسابقة مهمة جداً لتأكيد أهميتى وشخصيتى.
- ماذا يقول الآخرون عنى عندما أخسر هذه المسابقة.
- أنا لا أريد أن أخذل مدربى ووالدى.
- سوف أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المسابقة.
- سوف يعتقد كل الناس أننى فاشل إذا خسرت هذه المسابقة.

تفسير خبرات النجاح والفشل

ترجع أهميـة معرفة كـيف يفسر الناشئ خـبرات النجاح والفـشل (العزو-التعليل السببى) إلى أن ذلك يؤثر فى مقدار الجهد ومستوى الأداء فى المستقبل.



مثال :

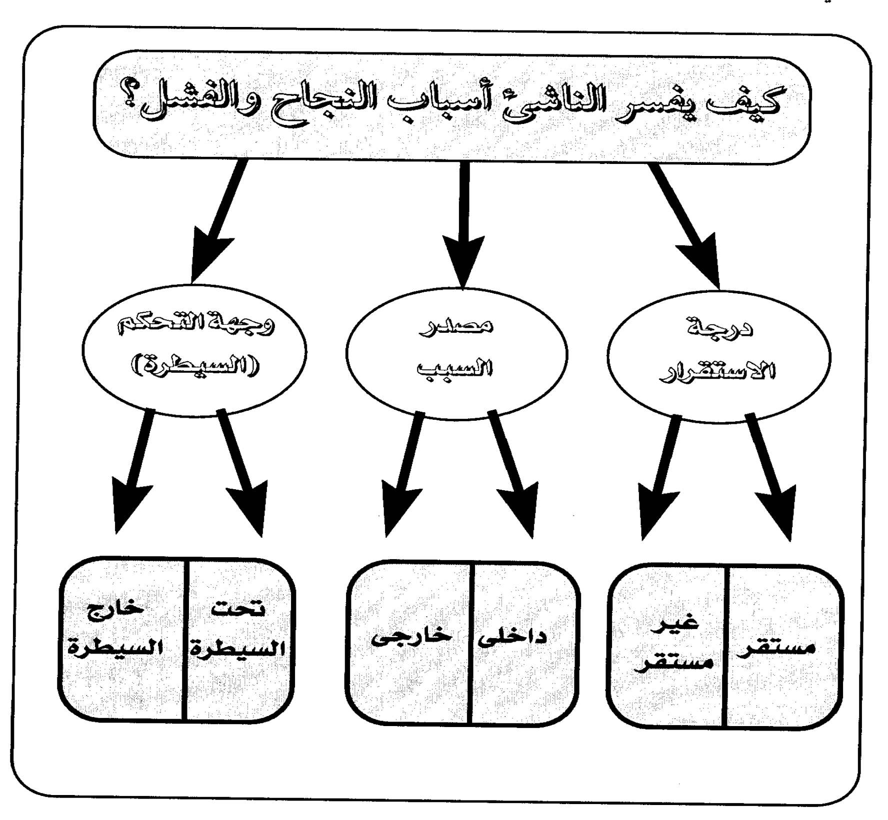
الناشئ «ماجد» يفسـر سبب النجاح نتيجة التـدريب الجيد، لذلك يتوقع أن يزيد من التدريب فى المستقبل لتحسين أدائه.

أما إذا فسر سبب النجاح نتيجـة «الحظ» فإنه يتوقع عدم التدريب الجيد لأنه ليس السبب فى تحسن أدائه.

مثال :

الناشئ «وليـد» يفسـر سبب الفشـل نتيجـة الحظ، لذلك يتوقـع عدم زيادة التدريب لأنه ليس هو السبب فى هبوط مستواه ولكن السبب هو الحظ.

كذلك إذا فسر سبب الفشل نتيجة ضعف قدراته فإن ذلك يقلل من الدافعية والثقة فى النفس وعدم زيادة التدريب؛ لأن ما قيمة التدريب مادامت قدراته ضعيفة.



شكل (٣/٩) الفئات الرئيسية لتفسير الناشئ لخبرة النجاح والفشل

(مثال) تفسير خبرات النجاح :

السباح «عادل» اشترك فى مسابقة الجمهورية وفاز ببطولة ٤٠٠ متر سباحة حرة.

فئات التفسير	تفسير الناشئ لأسباب الفوز
درجة الاستقرار :	
مستقر	الاستعداد الجيد والكفاءة البدنية
غير مستقر	الحظ
مصدر السبب :	
داخلى	الجهد الكبير الذى بذله فى آخر ١٠٠ متر فى السباق
خارجى	ضعف مستوى المنافسين.
وجهة التحكم :	
تحت السيطرة	خطة السباق الجيدة وتنظيم سرعته خلال مسافات السباق.
خارج السيطرة	إصابة منافسه وعدم الاشتراك فى المسابقة

(مثال) تفسير خبرات الفشل :

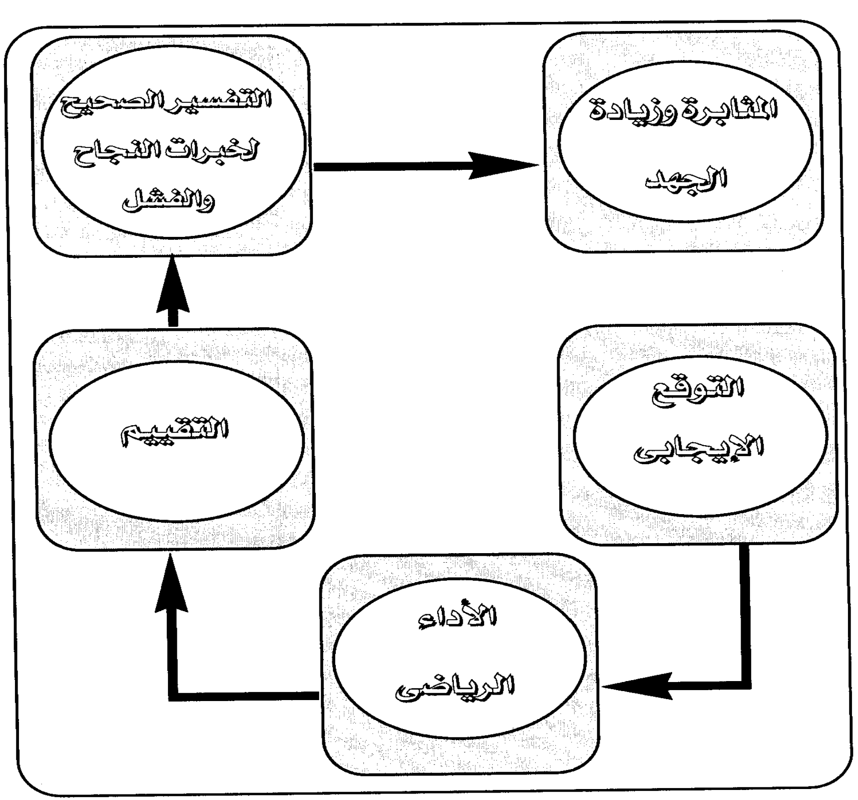
انسحاب اللاعب (أدهم) من فريق تدريب الناشئين للإشكواش.

فئات التفسير	تفسير الناشئ لأسباب الفوز
درجة الاستقرار :	
مستقر	الافتقاد إلى الاستعداد والموهبة.
غير مستقر	أسلوب تعامل المدرب مع الناشئ.
مصدر السبب :	
داخلي	ضعف البنيان الجسماني.
خارجي	بعد النادى عن المنزل وصعوبة الوصول إليه.
وجهة التحكم :	
تحت السيطرة	ضعف الجهد الذى يبذله.
خارج السيطرة	ارتفاع تكلفة الممارسة عن مقدرته.

دور المدرب / المربى فى توجيه اللاعب لتفسير خبرات النجاح والفشل:

أولاً : معرفة كيف يفسر اللاعب نتائج أدائه ، حيث إن ذلك يوضح كيف ودرجة الاستفادة فى المستقبل.

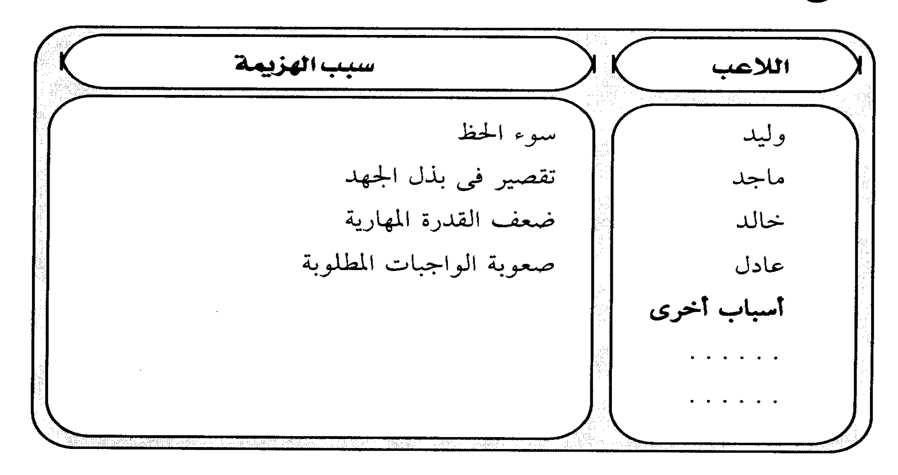
ثانيًا : مساعدة اللاعب فى استخدام الفهم الصحيح لتفسير نتائج الأداء؛ نظرًا لأهمية ذلك، زيادة بذل الجهد (المثابرة) وزيادة التوقع الإيجابى .



شكل (٩ / ٤) أهمية التفسير الصحيح لخبرات النجاح/ أو الفشل نظرًا لتأثير ذلك على زيادة الجهد والتوقع الإيجابى للأداء.

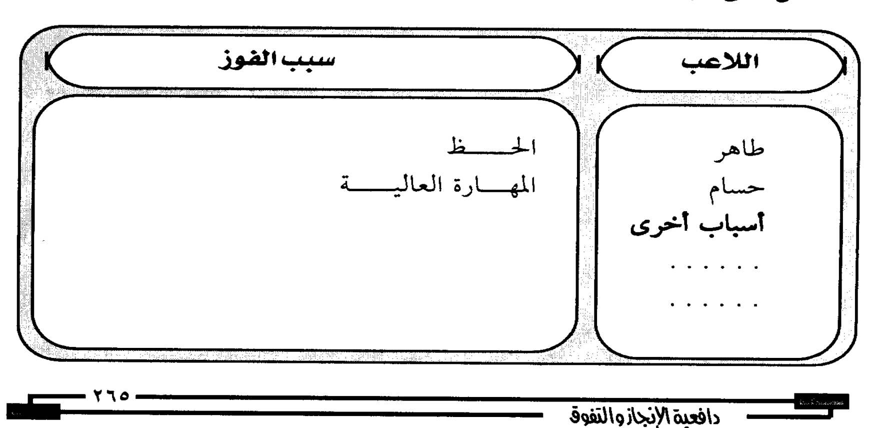
مثال: تقابل الفريق (أ) الذى يتـميز بارتفاع مسـتواه مع الفريق (ب) الذى يتميز بالمستوى المتواضع. وجاءت نتيجة المباراة الفوز الواضح لفريق (أ).

اجتـمع مدرب فـريق (ب) مع اللاعـبين بعد المبـاراة لمعرفـة كيف يفـسرون النتائج وحصل على الإجابات التالية :



اللاعب	سبب الهزيمة
وليد	سوء الحظ
ماجد	تقصير فى بذل الجهد
خالد	ضعف القدرة المهارية
عادل	صعوبة الواجبات المطلوبة
أسباب أخرى	
......	
......	

كما اجـتمع مدرب الفريق (أ) مع اللاعـبين لمعرفة رأيهم عن أسـباب الفوز وحصل على الإجابات التالية :



اللاعب	سبب الفوز
طاهر	الحـــظ
حسام	المهـــارة العاليـــة
أسباب أخرى	
......	
......	

ماذا تعنى أسباب الفوز أو الهزيمة كما عبر عنها اللاعبون ؟

* اللاعب «وليد» الذى فسر الفشل نتيجة سوء الحظ يعنى عدم رغبته فى تحمل المسئولية، وبذل الجهد لتحسين الأداء.

وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، فإن ذلك لا يمثل فائدة من حيث التأثير فى تحسين أدائه فى المستقبل.

* اللاعب «ماجد» فسر الفشل على أساس التقصير فى بذل الجهد، وحيث إن الجهد تحت سيطرة اللاعب، فإنه يستطيع التغلب على الضعف فى الأداء بزيادة الجهد، ومن ثم تحسين الأداء.

* اللاعب «حسام» فسر النجاح نتيجة ارتفاع مستوى المهارة، وحيث إن المهارة (القدرة) تحت سيطرة اللاعب، وإنها مستقرة، فإن ذلك يساعد على شعور اللاعب بالثقة فى توقع النجاح وبذل المزيد من الجهد لتطوير مهاراته.

* اللاعب «طاهر» فسر النجاح نتيجة الحظ، وحيث إن الحظ خارج سيطرة اللاعب، وإنه غير مستقر، يتوقع أن يؤدى ذلك إلى عدم تأكد اللاعب من النجاح فى المستقبل، ومن ثم التأثير السلبى على بذل الجهد وتحسين الأداء.

التتائج النفسية المتوقعة نتيجة أسلوب تفسير النجاح أو الفشل للناشئ

فئات تفسير النجاح والفشل	النتائج النفسية
درجة الاستقرار :	**توقع النجاح فى المستقبل :**
مستقر	زيادة توقع النجاح
غير مستقر	نقص توقع النجاح
مصدر السبب :	**التأثيرات الانفعالية :**
داخلى	زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم
خارجى	زيادة الشعور بالفخر/ أو الندم
وجهة التحكم :	**التأثيرات الانفعالية :**
تحت السيطرة	زيادة الدافعية
خارج السيطرة	نقص الدافعية

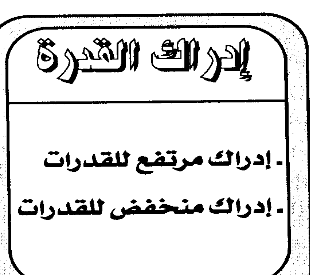
أهداف الإنجاز (الأداء - النتائج)



سبق أن أوضحنا أن معرفة دوافع الناشئ تتطلب معرفة ماذا يعنى النجاح والفشل بالنسبة له، ويساعد على تحقيق ذلك معرفة أهداف الإنجاز للناشئ، وكيف تتأثر بمعرفته (إدراكه) لقدراته.

ويوضح الشكل (٩/ ٥) كيف أن سلوك الإنجاز للناشئ من حيث مستوى الأداء الرياضى، معدل الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة، المثابرة والتصميم من أجل تحقيق الأهداف، اختياره للواجبات التى يقوم بها... إلخ.. كيف أن هذا السلوك هو نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز التى تتخذ شكلين هما: (إنجاز النتائج أو إنجاز الأداء).. وعامل آخر مهم هو مدى إدراك الناشئ لقدراته وكفاءته، هل هو إدراك مرتفع إيجابى أم إدراك منخفض سلبى.







شكل (٩/ ٥) سلوك إنجاز الناشئ نتاج التفاعل بين أهداف الإنجاز ومدى إدراكه لقدراته

هدف إنجاز النتائج (توجه النتيجة):

يتدرب «وليد» فى فريق ألعاب القوى (مسابقات العدو ١٠٠ متر). وهدفه أن يحصل على المركز الأول لبطولة الجمهورية للناشئين، إنه يركز على هدف إنجاز النتائج (المنافسة). حيث إن التركيز فى تقييم قدراته على أساس ما يحققه من التفوق على زملائه.. إنه يشعر بالرضا نحو نفسه عندما يحقق الفوز، ودرجة إدراكه لقدراته تكون عالية عندما يكسب المسابقة، أما إذا فشل فى تحقيق الفوز بالبطولة فإن إدراكه لقدراته ينخفض وتضعف ثقته فى نفسه.

هدف إنجاز الأداء (توجه الأداء أو المهمة) :

يوجد زميل «لوليد» يتدرب فى نفس المسابقة ويعتزم الاشتراك فى بطولة الجمهورية للناشئين وهدفه أن يحطم رقمه السابق ١٢ ثانية ويسجل رقمًا جديدًا ١١ ثانية لمسابقة العدو ١٠٠ متر، أى أن التركيز على تحسين مستواه الرقمى فى البطولة بصرف النظر عن الفوز على الآخرين، وهنا نقول أن الناشئ يركز على إنجاز الأداء، وأن تقييم قدراته يتم فى ضوء تحقيقه للأهداف وليس فى ضوء المقارنة مع زملائه. بمعنى أنه إذا اشترك فى المسابقة وسجل رقمه المستهدف ١١ ثانية يكون حقق نجاحًا كبيراً حتى وإن لم يحصل على أى مركز متقدم أو ميدالية فى البطولة.

ويحدث فى بعض الأحيان أن نجد ناشئاً يوجهه هدف إنجاز النتائج وإنجاز الأداء معاً، مثال ذلك :

اللاعب «ماجد» يشترك فى بطولة الجمهورية للناشئين بهدف الحصول على المركز الأول فى مسابقة ١٠٠ متر عدو (أى هدف إنجاز النتائج)، وفى نفس الوقت يريد أن يسجل رقماً جديداً هو ١١ ثانية.

قيمة توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء :

يعتبر توجيه الناشئ نحو هدف إنجاز الأداء أفضل من إنجاز النتائج، حيث يضمن توفير خبرات النجاح، وتجنب الإحباط والفشل مادامت الأهداف المطلوب إنجازها فى حدود قدراته وليس فى ضوء قدرات الآخرين.

كذلك فإن الناشئ الذى يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل؛ لأن إدراكه لقدراته يكون فى حدود مستواه، ودائماً يكون إدراكه لقدراته إيجابيا واقعياً. بينما الناشئ الذى يهتم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضة لخبرات الفشل؛ لأن تقييم أدائه يكون فى ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات الرياضى.

بعض التوجيهات لتنمية دافع هدف إنجاز الأداء (توجه الأداء)

* التعرف على **نوع دافع الإنجاز** الذى يتميز به الناشئ، ومراعاة تطويره فى مواقف التدريب والمنافسة.

- هل إظهار الكفاءة والتفوق على زملائه ؟

- هل التركيز على واجبات الأداء وتحقيق التحسن بصرف النظر عن نتائج الآخرين؟

- هل الحصول على التقدير والتشجيع من الآخرين وتحقيق أفضل أداء فى حضورهم؟

* التركيز على تطوير دافع **هدف إنجاز الأداء**، أى اهتمام الرياضى بتطوير مستوى أدائه بصرف النظر عن نتائج المنافسة أو نتائج الآخرين، ويساعد على تحقيق ذلك ما يلى :

- عدم تكليف الناشئ بواجبات حركية تزيد عن قدراته.

- عدم التركيز المبالغ فيه على نتائج المنافسة، وإنما التركيز يكون على مدى إنجاز الناشئ للأهداف المطلوب منه إنجازها.

- إن معيار نجاح الناشئ ليس بالضرورة الفوز وتحقيق المكسب، وإنما الأهم الجهد الذى يبذله فى التدريب أو المنافسة.

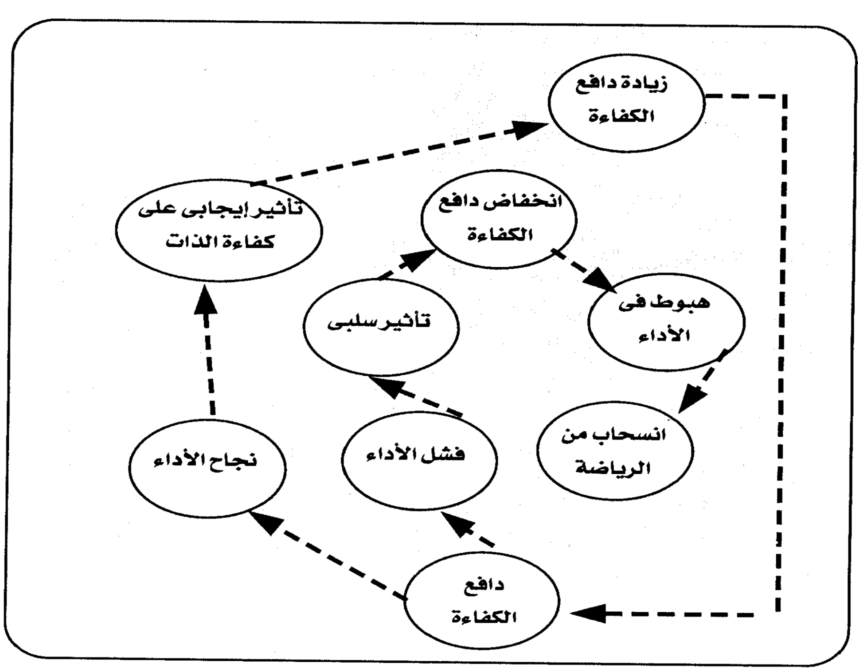
- زيادة وعى الناشئ بالمميزات الإيجابية التى يتميز بها من حيث قدراته البدنية أو الحركية أو النفسية.

- أهمية استخدام المدرب/ أولياء الأمور الأسلوب الإيجابى فى التعامل مع الناشئ من حيث تقديم التقدير والتشجيع لإنجازاته المتعددة فى الرياضة.

التوقع الإيجابي ودافعية الكفاءة

سبق أن أوضحنا أهمية كل من قيمة الهدف والتوقع الإيجابى لتوجيه سلوك لدوافع الناشئ، حيث إن التوقع الناشئ لنتائج نحو موقف ما يعتبر محدداً أساسياً وهاماً لسلوك هذا الناشئ نحو ذلك الموقف.

بمعنى آخر فـإن الناشئ يشارك فى الأنشطة الرياضـية التى يتوقع أنهـا تحقق لديه النتائج المرغوبة، كـما أنه يتجنب الاشتراك فى الأنشطة الرياضـية التى يتوقع أنها لا تحقق له ذلك. شكل (٩/٦) .



شكل (٩/٦) تساعد خبرات النجاح فى الرياضة على زيادة التوقع الإيجابى ودافعية الكفاءة مما يؤدى إلى تحسن مستوى أداء الناشئ الرياضى

وهناك ثلاثة اعتبارات هامة تؤثر فى التوقع، ومن الأهمية أن يلم بها المربى الرياضى أو الناشئ حتى يتسنى فهم دور التوقع الإيجابى لزيادة الدافعية نحو الأداء الرياضى :

العلاقة بين الممارسة والنتائج :

إنه من الأهمية أن يقتنع الناشئ بأن الممارسة والتدريب لهما دورهما الفعال فى تقدم أدائه، ويجب أن يكون هذا الاقتناع موجوداً لدى الناشئ خلال مراحل التدريب المختلفة، وربما أثناء كل جرعة تدريب، ولحظة أداء كل تمرين معين. إن الناشئ الذى يعتقد أن التدريب لا يساعده على تحقيق الأهداف سوف تفتر دافعيته. ويبدو أن ذلك منطقى فلماذا يبذل الجهد، ويتحمل العناء والتعب والمشقة فى بعض الأحيان مادام ليس لديه الاقتناع الكامل بأن هناك جزاء ينتظره وأهدافاً سوف تتحقق.

إن العلاقة الوثيقة بين درجة الممارسة أو التدريب والنتائج يجب أن يدركها الناشئ من خلال معرفته لقيمة ومغزى العمل الذى يؤديه أثناء التدريب.

فعلى سبيل المثال، إذا لاحظ المدرب ضعف القوة العضلية للناشئ فى لعبة كرة السلة، وأراد أن يقدم له برنامجاً للتدريب بالأثقال وخاصة لعضلات الرجلين، فمن الأهمية أن يوضح له أهمية التدريب بالأثقال وأثر ذلك على الارتقاء وتحسين مستوى أدائه، حيث إن ذلك أدعى للناشئ فى فهم أهمية التدريب وزيادة دافعيته نحو الأداء.

- من الأهمية أن يتيح المدرب للناشئ فرصة المشاركة وأن يعرفه بالمبادئ الأساسية لخطة التدريب، حتى يتسنى تكوين اتجاهات إيجابية نحو خطة التدريب.

فالناشئ الذى يشترك فى البرنامج التدريبى يريد أن يعرف ماذا تقدم له خطة التدريب؟ ما المتوقع منه؟ ولماذا يجب أن يتبع هذه الخطة؟

- عندما يكون لدى الناشئ إدراك ووعى بالواجبات المطلوبة منه، ويتفهم الدور المنوط بالقيام به، فإنه يتكون لديه الشعور بالالتزام والمسئولية نحو إنجاز خطة التدريب بفاعلية وكفاءة.

اقتناع الناشئ بقدرته على إنجاز الأداء :

تتأثر درجة الدافع لدى الناشئ - إلى حد كبير - بمدى ثقته فى قدرته وموهبته، فإذا لم يكن لدى الناشئ الاقتناع بأنه يمتلك الموهبة فى تحقيق الأداء المطلوب منه، فإنه سوف لا يبذل الجهد الذى يمكنه من تحقيق الهدف. كما تجدر الإشارة هنا إلى أن التدريب وبذل الجهد لا يعوضان شعور الناشئ أنه يفتقد الموهبة والمقدرة.

توجيهات لتنمية اقتناع اللاعب بقدرته على إنجاز الأداء

- يجب أن يوضح المدرب للناشئ النقاط الإيجابية التى يتميز بها من حيث القدرات البدنية أو المهارية أو النفسية.
- توفير خبرات النجاح فى البرنامج التدريبى.
- التقييم المستمر الموضوعى لمعرفة الناشئ مدى تطور قدراته المختلفة.

ثالثاً : ثقة اللاعب أن عملية الممارسة أو التدريب سوف تؤدى إلى تحقيق النتائج المرجوة :

من الأهمية أن يثق الناشئ فى فائدة التدريب، باعتبار أن التدريب الجاد هو أساس التقدم، ولكن الحاصل أن بعض النشء يفتقد الثقة فى أن التدريب هو السبب المباشر لتطوير الأداء . ويرجع ذلك لما يلى :

١ - قد يلاحظ الناشئ خلال سنوات التدريب المبكرة أن هناك عوامل غير التدريب تؤثر فى مستوى الأداء. . ومن ذلك على سبيل المثال: إن

هناك بعض النشء ينتظمون فى التدريب، بينما مقدار التقدم أو التحسن يقل عن زملائهم الذين يتدربون مرات أقل، ويرجع سبب ذلك إلى النضج والنمو للقدرات الجسمية والعضلية. فهذا الناشئ يلعب كرة السلة وينتظم فى التدريب لموسمين متتاليين، ثم يلاحظ أن زميلا له حديث الانتظام فى التدريب نظراً لنموه الجسمى المتميز من حيث طول القامة تكون فرصته أفضل فى الأداء، هنا قد يترسخ عند الناشئ أن التدريب ليس هو أساس تفوقه فى الأداء، وإنما توجد عوامل أخرى أكثر أهمية مثل النمو البدني، ومن ثم قد يركن الناشئ إلى ذلك، وينتظر اكتمال نموه البدنى والعضلى لتحقيق التقدم فى الأداء، ومن ثم تضعف ثقته فى التدريب كأساس لتحقيق التقدم.

٢ ـ ويوجد سبب آخر قد يضعف من ثقة الناشئ فى قيمة التدريب الجاد كأساس للتفوق الرياضى، ويرتبط هذا السبب بطبيعة تعلم واكتساب المهارات الرياضية، حيث يلاحظ أن الناشئ يحقق معدل تقدم سريعًا فى تعلم المهارات الأساسية أو المراحل المبكرة لتعلم المهارة. .

فعلى سبيل المثال: الناشئ الذى يؤدى مهارة الجرى يشهد تقدماً واضحاً فى المستوى الرقمى خلال المراحل الأولى من التدريب، ومع تقدم المستوى فإنه يحتاج إلى المزيد من التدريب ،وفى نفس الوقت معدل التقدم يكون محدوداً، وبعد أن كان الناشئ يستطيع تحقيق التقدم بمقدار ثانية أو أكثر خلال شهور قليلة من التدريب، فإنه قد يحتاج إلى موسم تدريبى لتحقيق التقدم بمقدار جزء من الثانية. وهذه الظاهرة الطبيعية التى تفيد صعوبة تعرف الناشئ على معدلات التقدم خلال بعض فترات التدريب فإنها تكسبه اتجاهاً سلبياً نحو قيمة التدريب وفائدته فى تحقيق التقدم لمستوى الأداء.

٣ ـ أما السبب الثالث الذى قد يزيد من ضعف العلاقة بين التدريب ومستوى الأداء لدى الناشئ فهو أن التقدم فى مستوى الأداء فى غضون عملية التدريب قد لا يسهل ملاحظته، فكما نعلم أن فترات التدريب العنيف لا تسمح بأن يحقق الناشئ أفضل مستوى أداء له، ولكنها مرحلة إعداد وتهيئة حتى تأتى مرحلة التهدئة قبل المنافسة، حيث إن

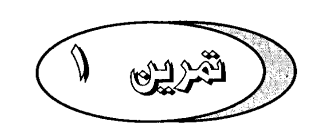
الناشئ يكون فى أفضل مستوى رياضى له، ومن ثم يحقق التقدم المتوقع منه، ويتضح ذلك خاصة فى بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة ومسابقات المضمار.

هذا، وحيث إن التحسن فى مستوى الأداء المصاحب أو أثناء التدريب العنيف قد تصعب ملاحظته، فى الوقت الذى يمكن للاعب الناشئ أن يحقق تقدمًا ملموساً خلال بعض فترات الموسم التدريبى ليس بسبب التدريب الشاق، وبذل الجهد الكبير، ولكن نتيجة زيادة فترات الراحة، فقد يتأكد للاعب الناشئ مرة أخرى مفهوم خاطئ مفاده أن التدريب لا يمثل ضرورة أكيدة لتقدم وتطوير مستوى أدائه، ومن ثم تضعف ثقة الناشئ فى أهمية التدريب.



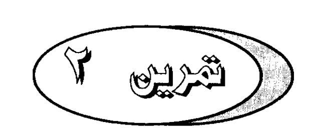
أهمية أن يقتنع الناشىء بأن الممارسة والتدريب لهما دورهما الفعال فى تقدم مستوى أدائه ويتحقق ذلك من خلال تحديد الأهداف والتقييم المستمر لمدى التقدم الذى يحققه خلال رحلة التدريب أو المنافسات.

التطبيقات فصل (٩)



« يتوقع أن هناك خصائص شخصية للرياضى الذى يتميز بدافعية عالية للإنجاز».
اذكر أهم تلك الخصائص مرتبة وفقا لأهميتها من وجهة نظرك فى رياضتك.

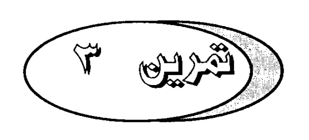
الترتيب	الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالى
١	
٢	
٣	
٤	
٥	
٦	
٧	
٨	



« اللاعب ذو دافع الإنجاز العالى لديه قوى كبيرة لتوليد الطاقة بهدف تحقيق التفوق .. التقدم . الأداء الأفضل والأسرع .. ».

اذكر أهم العوامل المؤثرة فى دافعية الإنجـاز ، ووضح من خلال مثال تطبيقى كيف يؤثر كل عامل فى سلوك الناشئ الرياضى .

العوامل المؤثرة	المثال التطبيقى
(١)	
(٢)	
(٣)	
(٤)	
(٥)	



«هناك نمطان شائعان بوجهات السلوك الإنجازى للناشئ هما : دافع الرغبة في النجاح . ودافع الخوف من الفشل» .

التعليمات (أ) اذكر أهم ثلاثة خصائص تميز سلوك اللاعب الذى يوجه دافع الرغبة فى النجاح .. ودافع تجنب من الفشل .

دافع الرغبة فى النجاح	دافع تجنب الفشل
(١)	(١) ....
....	....
....	....
(٢)	(٢) ....
....	....
....	....
(٣)	(٣) ....
....	....
....	....
....	....

(ب) اذكر بعض التوجيهات التى تساعـد على تنمية دافع الرغبة فى النجاح للناشئ الرياضى ؟



يمكن تصنيف أهداف الإنجاز «التنافسية» فى الرياضة إلى هدفين أو توجهين رئيسين هما :

(أ) هدف إنجاز النتائج أو توجه النتيجة Outcom ويعني اشتراك اللاعب في المنافسة بهدف الفوز بالبطولة بصرف النظر عن مستوى المنافس أو الجهد الذى يبذله اللاعب ومستوى قدراته .

مثال (تطبيقى) فى رياضتك يوضح هدف إنجاز النتائج (توجه النتائج).

....

....

....

....

(ب) هدف إنجاز الأداء (توجه الأداء Performance أو المهمة Task) ويعنى اشتراك اللاعب في المنافسة بهدف بذل أقصى جهد ممكن وتحقيق أفضل مستوى أداء دون أن يرتبط ذلك بمستوى المنافسين الآخرين . أى يركز على مقارنة أدائه بمستواه الذاتى ، بدلا من مقارنة مستواه بالمنافسين.

مثال (تطبيقى) فى رياضتك يوضح هدف انجاز الأداء (توجه الأداء).

....

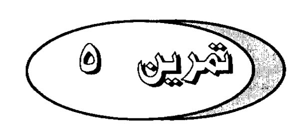
....

....

....

(جـ) يفضل المهتمون بالإرشاد والتوجيه النفسى للتعامل مع النشء الرياضي أن يوجه التركيز نحو هدف إنجاز الأداء (توجه الأداء) الذى يهتم بمقارنة أداء اللاعب بمستواه الذاتى بدلاً من مقارنة مستواه بمستوى أداء المنافسين .

اذكر بعض التوجيهات الهامة التى تساعد على تنمية دافع هدف إنجاز الأداء (توجه الأداء) للنشء الرياضى .



«أسلوب اللاعب فى تفسير سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج أو الأداء يؤثر في مقدار الجهد والسلوك الإنجازى للاعب فى المستقبل »

وفيما يلى بعض المواقف السلوكية والإجابات المتوقعة من بعض اللاعبين لتفسير أسباب النجاح أو الفشل . . والمطلوب هو مساعدة كل لاعب على الفهم الصحيح لتفسير النتائج فى ضوء مفهوم العزو (التعليل السببى) لفئات السلوك من حيث درجة الاستقرار (مستقر - غير مستقر)، مصدر السبب (داخلى -خارجى)، وجهة التحكم أو السيطرة (تحت السيطرة - خارج السيطرة).

المواقف	التعليل السببى لسلوك					
	الاستقرار		المصدر		السيطرة	
	مستقر	غير مستقر	داخلى	خارجى	تحت السيطرة	خارج السيطرة
مثال أجاب اللاعب المصرى «عبد الكريم درويش » عن سبب الفوز ببطولة العالم للشباب دون الهزيمة أى مباراة خلال البطولة التى أقيمت فى إيطاليا عام ٢٠٠٠م بما يلى: التدريب الجاد ، الإصرار على بذل أقصى جهد وتطوير جوانب الضعف ، ارتفاع مستوى المهارة.	✓		✓		✓	

التعليق :

فسر البطل أسباب الفوز ببطولة العالم للأسكواش نتيجة عوامل توضح الفهم الصحيح لتفسير النتائج حيث أن بذل الجهد والاصرار ، وكذلك ارتفاع مستوى المهارة عوامل تحت سيطرة اللاعب ، وتتميز بالاستقرار كما أنها عوامل داخلية وليست خارجية وذلك يجعل اللاعب لديه الثقة فى النفس وتوقع النجاح وبذل المزيد من الجهد لتطوير مهاراته .

استفادة من معرفتك لموضوع التعليل السببى لسلوك اللاعب .. والمثال المتقدم للاعب « عبد الكريم درويش » اقترح موقفين فى رياضتك .

الموقف (١)	التعليل السببى لسلوك					
	الاستقرار		المصدر		السيطرة	
	مستقر	غير مستقر	داخلى	خارجى	تحت السيطرة	خارج السيطرة

التعليق :

الموقف (٢)	مستقر	غير مستقر	داخلي	خارجي	تحت السيطرة	خارج السيطرة

التعليق :

....

....

....

....

....



«تتأثر دافعية السلوك الإنجازى للاعب بمدى التوقع الإيجابى نحو إمكانية تحقق الأهداف التى يسعى إليها» .

فيما يلى بعض المواقف السلوكية التى قد يضعف من درجة التوقع الإيجابى لدى اللاعب ، ومن ثم تؤثر سلبيا على دافعية الكفاءة ونقص الثقة فى النفس . والمطلوب أن تقدم التوجيهات المناسبة لمواجهة كل موقف .

موقف (أ)

« ينتظم اللاعب مجدى فى تدريب فريق كرة السلة لموسمين تدريبيين متتالين ، ولاحظ أن زميله الذى اشترك منذ شهور قليلة يتفوق عليه فى أداء المهارات لأنه يمتلك مقومات جسمانية أفضل منه » .

ما توقع اللاعب « مجدى » لفائدة التدريب ؟

توقع إيجابى	توقع سلبى

لماذا

....

....

ما التوجهات المناسبة التى تقدم للاعب لتنمية التوقع الإيجابى نحو التدريب؟

....

....

موقف (ب)

اشترك اللاعب « عادل » فى فريق السباحة للناشئين بالنادى واستطاع أن يحقق تقدما ملحوظا في المستوى الرقمى للسباحة الحرة خلال الموسم التدريبى .. ولكن فى الموسم التدريبى التالى بالرغم من انتظامه فى التدريب فإن معدل التقدم فى المستوى الرقمى كان محدودا بسبب صعوبة تقدم المستوى الرقمى .

ما توقع اللاعب « عادل » لفائدة التدريب ؟

توقع إيجابى	توقع سلبى

لماذا

....

....

....

ما التوجهات المناسبة التى تقدم للاعب لتنمية التوقع الإيجابى نحو التدريب؟

....

....

....



« إدراك الناشئ لاستعداداته وقدراته تؤثر فى سلوكه الدافع الذاتى والإنجازى» .

فيما يلى اختبار « إدراك الذات للناشئ الرياضى » إعداد روبرت سنجر ، وأعد صورته العربية أسامة كامل راتب .. يتضمن خمسة أسئلة تفيد فى معرفة مدى استعداد الناشئ لبذل الجهد ، صعوبة الرياضة، الشعور بالسعادة والرضا .

ضع علامة (✓) فى المربع الأكثر ملاءمة للتعبير عن انطباعك فى رياضتك.

١- كيف استعداك فى هذه الرياضة ؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

مقدرة منخفضة جدا — مقدرة مرتفعة جدا

٢- ما مقدار الجهد الذى تبذله للنجاح فى هذه الرياضة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

مجهود قليل جدا — مجهود كثير جدا

٣- كيف تقدر الصعوبة لتحقيق الأداء الجيد فى هذه الرياضة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

صعوبة كبيرة جدا — سهولة كبيرة جدا

٤- ما مقدار السعادة التى تشعر بها فى هذه الرياضة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

عدم السعادة تماما — السعادة بدرجة كبيرة جدا

٥- كيف تقدر مستواك الحالى في هذه الرياضة؟

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

مستوى منخفض جدا — مستوى مرتفع جدا

الدرجة الكلية = ... / ٥٠

التعليمات :

طبق الاختبار « إدراك الذات للناشئ الرياضى » على عينة من اللاعبين الناشئين الذين تقوم بتدريبهم .. ثم قارن درجة الإجابة التى يحصل عليها كل لاعب بدرجة تقديرك فى ضوء ملاحظتك لسلوك اللاعب .

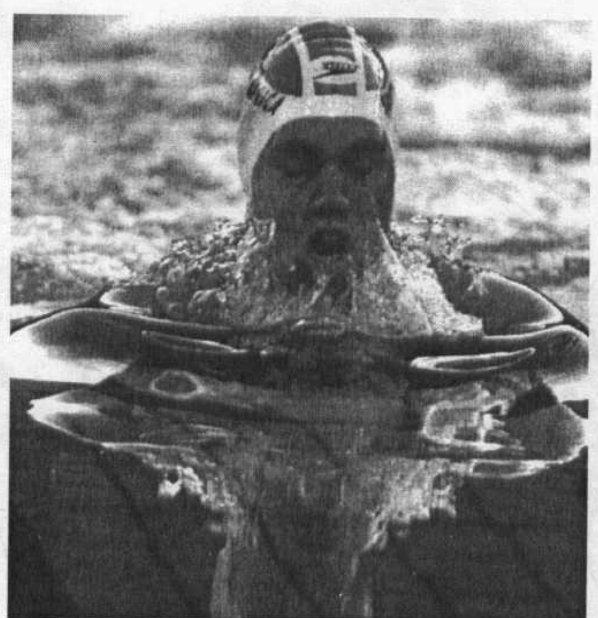
م	اسم اللاعب	استجابة اللاعب ٥٠ درجة	تقدير المدرب ٥٠ درجة	مناقشة المقارنة بين استجابة اللاعب وتقدير المدرب
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				

فصل (١٠)



قلق المنافسة ومواجهته





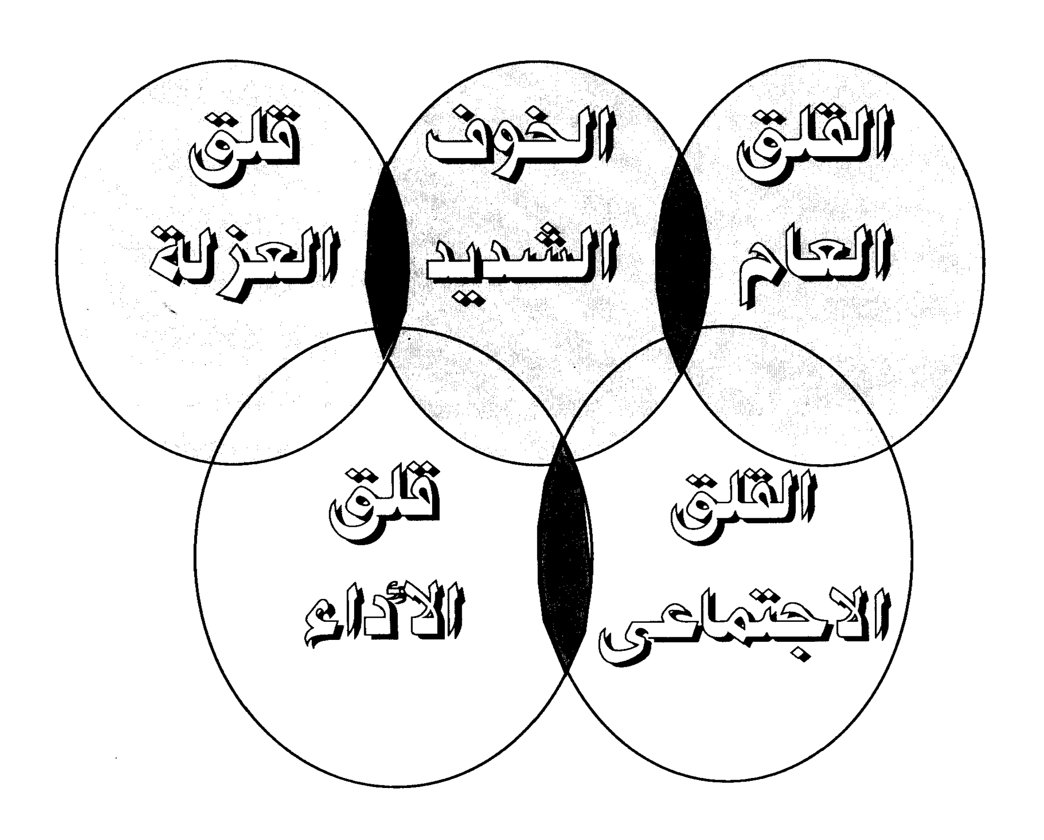
يعتبر القلق من أهم الانفعالات التى تواجه الأطفال والمراهقين الذين يشتركون فى المنافسة الرياضية، ويوصف القلق العادى كحالة غير سارة من التوتر النفسى عادة يصاحبها أعراض جسمية بسبب توقع حدث أو موقف مهدد. هذا، وتتباين مدة وشدة القلق، قد يحدث تدريجيًا لفترة دقائق أو ساعات، وقد يحدث فجأة دون إنذار، وقد ينتهى خلال دقائق قليلة أو ساعات، وقد يستمر عدة أيام.

نحاول فى هذا الفصل تناول موضوع توجيه قلق المنافسة للناشئ الرياضى من خلال الموضوعات التالية:

- أنواع القلق.
- أعراض القلق.
- مصادر القلق.
- مواجهة القلق.

أنواع القلق

يتوقع بالنسبة للناشئ أن عدد المواقف والأحداث التى تسبب القلق تتزايد مع زيادة العمر، وبشكل عام فإن القلق لدى الأطفال والمراهقين يأخذ أشكالاً خمسة شائعة هى (شكل ١٠/١) :



شكل (١٠ / ١) بعض أنواع القلق الشائع لدى الأطفال والناشئين

القلق العام : Generalized Anxiety

يتضمن هذا النوع من القلق مدى واسعًا من المواقف والأحداث المستقبلية .

قلق العزلة : Separation Anxiety

يرتبط هذا النوع من القلق بالخوف من الانعزال الحقيقى أو التخيلى عن الآباء بسبب المرض أو الإصابة أو الموت .

القلق الاجتماعى : Social Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق بسبب الخوف أو القلق من فقدان الأصدقاء، عدم الحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، أو مقابلة أناس جدد.

قلق الأداء : Performance Anxiety

يحدث هذا النوع من القلق عندما يطلب من الناشئ اجتياز اختبار معين مثل التحدث أمام زملائه فى الفصل الدراسى، أو المنافسة مع آخرين فى الرياضة.

الخوف الشديد : Phobia

عبارة عن حالات متطرفة من القلق ترتبط بموضوع معين، أشخاص، أو مواقف. . ومثال ذلك الخوف الشديد للناشئ من القفز فى حمام السباحة، أو أداء حركات معينة على بعض أجهزة الجمباز.

هذا، ويساهم كل نوع من أنواع القلق السابقة فى النمو الانفعالى الطبيعى للناشئ، ومن ذلك على سبيل المثال أن القلق الناتج عن المواقف الخطرة أو غير المألوفة، أو الانفصال عن الآباء يعتبر من خصائص القلق لدى الناشئ الصغير، بينما الناشئ الأكبر سنّا يكون أكثر عرضة للتهديد بالنسبة للقلق الاجتماعى المتمثل فى فقدان الأصدقاء، هذا بينما فى سن المراهقة فإن الناشئ يعانى أكثر من الخوف من الفشل أو سخرية الآخرين منه، أو أى موقف يتضمن التقييم بواسطة جماعة الأصدقاء أو أناس مهمين مثل الآباء أو المدربين.

قلق المنافسة الرياضية

وعندما نتحدث عن القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية فمن الأهمية أن نشير إلى نوعين شائعين هما القلق الجسمى Somatic Anxiety ، والقلق المعرفى Cognitive Anxiety . ويرتبط القلق الجسمى بمظاهر الاضطرابات الجسمية، ومن ذلك برودة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة التنفس، الصداع، اضطرابات الدورة الدموية، ووظيفة الهضم.. إلخ.. بينما يرتبط القلق المعرفى بنوع الأفكار السلبية غير المرغوب فيها، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه.. بمعنى آخر فإن هذا النوع من القلق يتضح فى عدم مقدرة الناشئ على إيقاف الأفكار السلبية التى تدور فى ذهنه عن النتائج المحتملة للمنافسة مثل عدم الفوز، كيف يواجه زملاءه بعد الهزيمة، ضعف قدراته ولياقته مقارنة بالمنافس... إلخ.

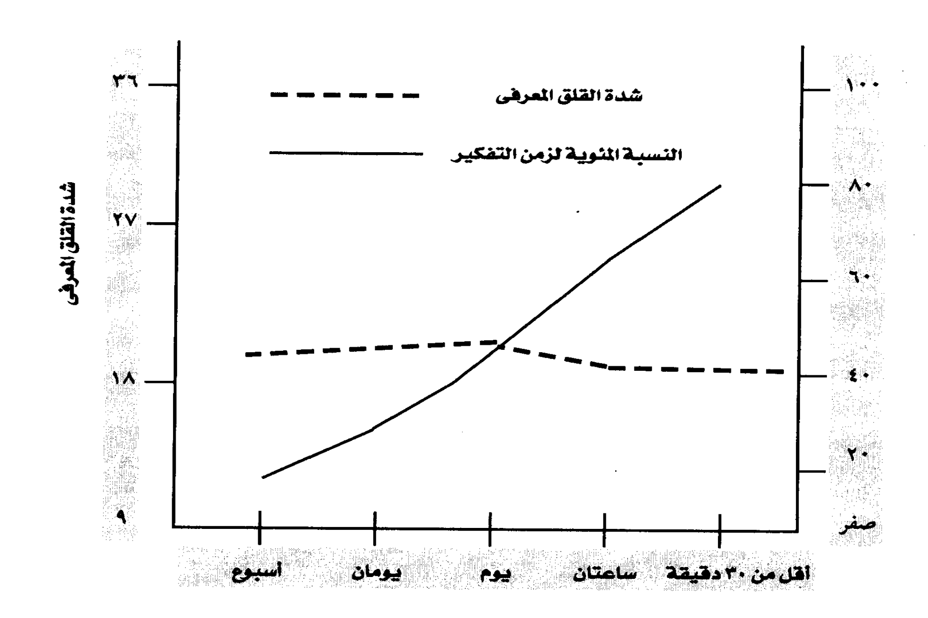
وتجدر الإشارة إلى أن النوعين السابقين من القلق (الجسمى/ المعرفى) قد يظهران معًا للناشئ الرياضى.. ومع ذلك فمن الممكن أن يكون واحد منهما أكثر شيوعًا من الآخر، ورغمًا عن ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمى سوف يؤثر أكثر على الأداء البدنى، بينما القلق المعرفى يكون تأثيره أوضح فى تشتت الانتباه وعدم التركيز.

كذلك من المناسب أن تفرق بين حالات قلق المنافسة والتى منها حالة قلق ما قبل المنافسة وهى عبارة عن الأيام القليلة قبل اشتراك اللاعب فى المنافسة ويحددها البعض بفترة ٤٨ ساعة قبل المسابقة . وتشير نتائج الدراسات إلى توقع زيادة القلق المعرفى مقارنة بالقلق الجسمى خلال هذه الفترة .

أما حالة **قلق بداية المنافسة** تعنى فترة الساعات القليلة أو الدقائق عند وصول اللاعب إلى موقع المنافسة .

وتعنى **حالة قلق المنافسة** فترة الاشتراك الفعلى للاعب فى المنافسة أو المسابقة وما يصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات فى النتائج ومستوى الأداء، وتختلف هذه الفترة تبعا لنظام وزمن المسابقة من ثوان قليلة إلى العديد من الساعات .

وهناك **حالة قلق ما بعد المنافسة** وهى التى تحدث بعد انتهاء المنافسة مباشرة، وتتأثر بنوعية الأداء والتقييم الذاتى لأداء اللاعب، وخاصة عند حدوث خبرات الفشل وعدم تحقيق الأهداف .



شكل (٢/١٠) *أعراض القلق المعرفى من حيث شدة القلق والنسبة المئوية لزمن التفكير خلال حالة قلق ما قبل المنافسة حيث يتضح توقع زيادة الأفكار السلبية خاصة خلال ٤٨ ساعة التى تسبق المباراة وتزداد بشكل واضح تدريجيا قبل ٢٤ ساعة حتى قبل المباراة ٣٠ دقيقة*

أعراض القلق :

يمكن استخـدام أساليب مختلفة للتعـرف على درجة القلق لدى اللاعبين ، ومن ذلك تطبيق بعض المقاييس النفسية على نحو دورى للاعبين . . كما أن هناك أساليب أخرى تعتمد على ملاحظة مظاهر سلوك اللاعب أثناء الأداء . .

ملاحظة سلوك الأداء الرياضى

زيادة الأخطاء وخاصة فى مواقف المنافسة

فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذى يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التـدريب المختلفة، ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضـعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه، فإن ذلك يمكن أن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق.

هبوط مستوى الأداء فى المواقف الحرجة

ومن أمثلة ذلك :

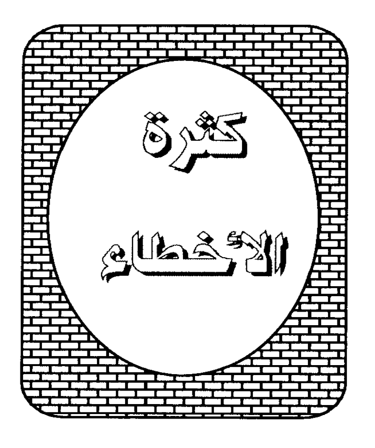
- لاعب كرة السلة الذى يفشـل دائما فى تسجيل الرميـة الحرة فى الدقائق الأخيرة لمباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة .
- لاعب كرة القدم الذى يكرر الفشل فى تسديد ضربة الجزاء الترجيحية فى كرة القدم .
- لاعب التنس الذى يخـفق مرتين مـتتالـيتين فى أداء الإرسال فى الـنقاط النهائية للمباراة .

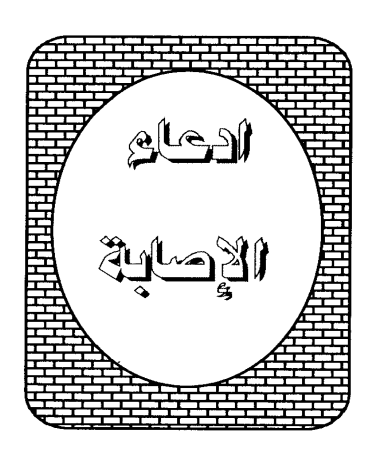
عدم الالتزام بمهام الأداء والواجبات الخططية :

ومثال ذلك . نسيان اللاعب الواجبات والمهام المكلف بها أثناء المنافسة.

ادعاء الإصابة :

فعلى سبـيل المثال فإن اللاعب الذى تحـدث له الإصابة كثيرا أثنـاء الممارسة وخلال مواقف المنافسة ، ربما يرجع ذلك بسـبب ارتفاع القلق ، وأن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ولا محددة . فإنه يريد الاشتراك فى المنافسة ويخشى الفشل . ونتيـجة لهذا النوع من الصـراع فإنه يبـحث عن تبرير مقـبول لعدم الاشـتراك فى المنافسة ، فـيدعى أن لديه الرغبة فى الاشتـراك ولكنه يفتقد القـدرة على الممارسة نتيجة الإصابة .









شكل (١٠/٣) يمكن التعرف على قلق المنافسة الرياضية من خلال ملاحظة بعض مظاهر سلوك الأداء الرياضى .. مثل كثرة الأخطاء- هبوط الأداء فى المواقف الحرجة ، عدم الالتزام بالواجبات الخططية . أو ادعاء الإصابة

أعراض القلق الجسمى والمعرفى :

أعراض القلق الجسمى	أعراض القلق المعرفى
برودة اليدين	زيادة الأفكار السلبية
زيادة إفرازات العرق	
اضطراب المعدة	* أفكار موجهة نحو الذات والخوف من النتائج المترتبة عند حدوث الفشل
الحاجة المستمرة للتبول	
زيادة التوتر العضلى	* أفكار غير مرتبطة بالأداء تكون غير واقعية وتؤدى إلى تشتت الانتباه
فقدان الشهية	
الشعور بالمرض	

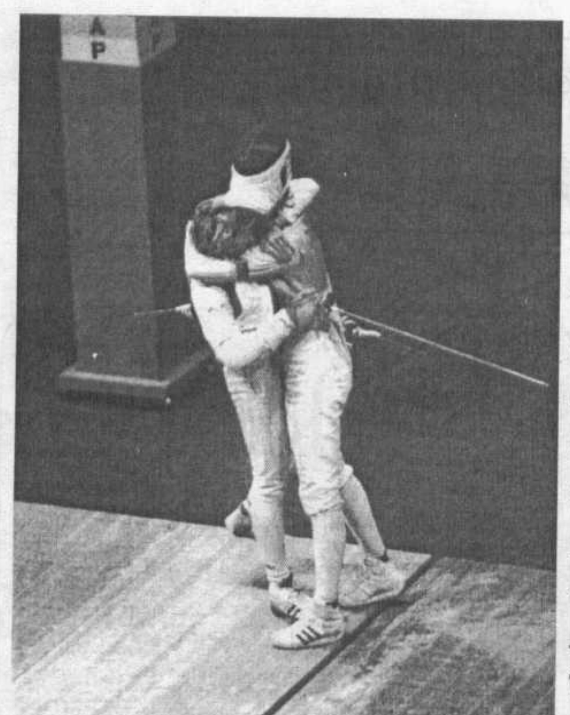
مصادر القلق :

مصادر القلق لدى الناشئ الرياضى

اتجاهات الآباء والمدربين	اتجاهات الناشئ	خصائص المنافسة الرياضية
- يتأثر قلق الناشئ بكل من درجة القلق لدى الآباء أو المدربين.	- الفشل فى إنجاز مهام التدريب. - عدم التوفيق بين التدريب والواجبات المدرسية. - الفشل فى تدعيم العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء. - ضغوط حمل التدريب الزائد.	- عدم التأكد من نتائج المنافسة. - الأهمية المترتبة عن نتائج المنافسة.

شكل (١٠/٤) مصادر القلق لدى الناشئ فى الرياضة

اتجاهات الآباء والمدربين :



يؤثر الآباء والمدربون تأثيراً كبيراً فى زيادة القلق لدى الناشئين، حيث إن الآباء فى الكثير من الأحيان يشعرون بالفخر نحو مشاركة أطفالهم فى المنافسة الرياضية، ويذهب بعض الآباء إلى تحقيق النجاح والتفوق الرياضى من خلال أبنائهم، ونتيجة لذلك يضعون أهدافًا طموحة غير واقعية يصعب على الأطفال إنجازها، إضافة إلى أنهم - أى الآباء - يعطون اهتماماً مبالغاً فيه لأهمية المكسب وتحقيق الفوز، وفى ضوء ذلك يحدث أن الناشئين الصغار يتولد لديهم الخوف والقلق من تقييم الآباء لأدائهم، وتزيد درجة القلق لديهم عندما يشعرون أن قيمتهم ومدى تقدير الآباء ، المدربين ، الإداريين لهم يتوقف على مقدار تحقيق المكسب والفوز. .

ومثال ذلك الناشئ «ماجد» الذى يبلغ من العمر ١١ سنة. . حيث لاحظ زيادة حمل التدريب بالنسبة لاستعداداته وقدراته، وبدأ يشعر بالقلق كلما حضر جرعة التدريب نظراً لأن حمل التدريب يفوق قدراته، وإنه لا يستطيع أن يتكيف مع ارتفاع شدته. ويعنى ذلك أنه مع مضى الوقت لا يريد أن يذهب إلى التدريب لأنه يفوق قدراته، ولكن فى نفس الوقت يشعر بضرورة المواظبة على التدريب للاحتفاظ بمستوى لياقته وإمكان تحقيق المكسب. . وقد يدعم هذا المفهوم لدى الناشئ كل من المدرب أو الإدراى الآباء عندما يؤكدون له أن التغيب يومًا عن التدريب يعنى التقصير الشديد والتأثير السلبى على مستوى لياقته وأدائه.

هذا، وإضافة إلى القلق الذى يعانى منه الناشئ «ماجد» نتيجة الغياب عن جرعة التدريب، فإنه يتكون لديه توقع غير واقعى لمعنى التدريب، مفاده أن غياب جرعة تدريب مرة واحدة يعتبر تقصيراً كبيراً يصعب تعويضه، حيث يتبع ذلك انخفاض مستوى لياقته وضعف أدائه، الأمر الذى يؤدى إلى رفض المدرب له.

كما تجدر الإشارة إلى أن زيادة القلق المرتبط بالمنافسة للناشئ تتأثر - إلى حد كبير - بدرجة القلق لكل من الآباء والمدربين، حيث إن قلق أى منهم ينتقل إلى الأبناء.. فالناشئ الصغير يتأثر باتجاهات وطبيعة الحالة النفسية للآباء على نحو يزيد عن أى ضغوط ناتجة عن البيئة، بل لا نبالغ فى القول هنا عندما نقرر أن العديد من المشكلات الانفعالية التى تؤثر فى أداء الناشئ هى فى حقيقتها انعكاس لمشكلات الآباء مع أبنائهم.

اتجاهات الناشئ :

يتأثر الناشئ الرياضى بمصادر عديدة تزيد من القلق لديه نحو المنافسة الرياضية يأتى فى مقدمتها ما يلى :

أ - الفشل فى إنجاز مهام التدريب :

عندما يبدأ الناشئ تعلم المهارات الرياضية تعلماً ذاتيًا - أى دون تأثير المدرب، الزملاء، الجمهور - فإنه يمتلك طريقة تلقائية تجنبه حدوث الفشل، فهو لا يسعى إلى إنجاز أهداف معينة، وحتى عندما يضع أهدافًا تكون فى متناول الوصول وفى حدود قدراته، إنها الممارسة من خلال المحاولة والخطأ، ولكن الخطأ لا ينظر إليه كخبرة فشل ولكن كجزء متضمن فى عملية التعلم. ولكن عندما يبدأ الناشئ الممارسة الرياضية فى شكلها النظامى أو التنافسى حيث التقييم المستمر وضغوط المنافسة، يتحول التركيز من التعلم إلى التركيز على الأداء، وعندئذ يتم تفسير الأخطاء على أنها نوع من الفشل، إضافة لأنه إلى ما سبق فإن رغبة من الناشئ فى الحصول على التقدير من المدرب أو الآباء لأنه قد يضع أهدافاً تزيد كثيراً عن مستوى مهاراته وقدراته، وحتى إذا لم يقترح مثل هذه الأهداف الطموحة التى تزيد عن قدراته فإن المدرب أو الأب قد يضع له مثل هذه الأهداف. وبصرف النظر عن المصدر فى وضع الأهداف غير الواقعية، فإن النتيجة المتوقعة هى

الفشل، الأمر الذى يجعل من الممارسة الرياضية ـ وخاصة المنافسة ـ مصدرًا للقلق والخوف للناشئ.

ب ـ زيادة متطلبات التدريب مقابل زيادة الواجبات المدرسية :

يحدث أن يكون لدى الناشئ الرغبة القوية فى إنجاز مهام التدريب وتحقيق التفوق الرياضى، ولكن نظرًا لزيادة الواجبات المدرسية والرغبة كذلك فى التفوق الدراسى فإن الناشئ يعانى من التوتر والقلق.. وكثيرًا ما يعبر الناشئ عن صعوبة التركيز فى المدرسة بسبب التعب، أو أنه يضطر إلى إنجاز واجباته المدرسية فى وقت متأخر من الليل.. ويتوقع زيادة هذا النوع من الصراع ويصبح مصدرًا للقلق عند اقتراب المنافسة الرياضية أو الامتحانات.

إن عددًا كبيرًا من الناشئين يعزفون عن ممارسة الرياضة التنافسية بسبب عدم القدرة على التوفيق بين متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية، حيث إن كلا منهما يتطلب الوقت والجهد.

جـ ـ الفشل فى تدعيم العلاقة مع الأصدقاء :

يحتاج الناشئ إلى جماعة الأصدقاء، ويهمه إقامة علاقات ناجحة وجديدة مع زملائه، ولكن نظرًا لأن التدريب يتطلب ساعات طويلة، فإن ذلك يمنع الناشئ من تدعيم العلاقة مع أصدقائه أو اكتساب أصدقاء جدد. وهذا العامل قد يمثل نوعًا من الضغط أو التوتر لدى الناشئ، وتصبح الرياضة بالنسبة له مصدرًا للتوتر والقلق لأنها تتعارض مع إشباع دافع هام بالنسبة له، وهو دافع الانتماء للجماعة وتكوين الأصدقاء.

د ـ ضغوط حمل التدريب الزائد :

يعنى التدريب الزائد Over Training عدم أو سوء تكيف الناشئ مع ارتفاع شدة التدريب، دون حصوله على فترات تتميز بانخفاض أحمال التدريب. وقد يقترن ذلك عادة بحالة الإجهاد Staleness . هذا، ومن العوامل الأكثر تأثيرًا فى الإجهاد: طول فترة الموسم التدريبى، والزيادة المبالغ فيها لحمل التدريب حيث إن هناك اعتقاداً سائدًا لدى الكثير من المدربين الذين يتعاملون مع الناشئين مفاده أن

زيادة التدريب تعنى التحسن نحو الأفضل، فإذا كانت ساعة واحدة تكفى، فإن التدريب ساعتين أفضل، وإن أربع ساعات أكثر فائدة، وهكذا.. وهذا المبدأ لا يتمشى مع الاتجاهات الحديثة فى التدريب التى تركز على نوعية التدريب مقابل الحذر من زيادة الكم غير المقنن، والذى قد يؤدى إلى حدوث الإجهاد الذى هو بمثابة أعراض تتزامن مع التدريب الزائد. وفى حالة تجاهل مظاهر الإجهاد وعدم مواجهته فإن الإنهاك الانفعالى والبدنى يتزايد وتحدث ظاهرة احتراق الناشئ Burnout وربما الانسحاب الكلى من ممارسة الرياضة(*).

خصائص المنافسة:

إضافة إلى ما سبق فإن هناك مصدرين هامين يساهمان فى قلق المنافسة الرياضية بشكل مباشر هما:

ـ عدم التأكد من نتائج المنافسة:

يتوقع زيادة القلق لدى الناشئ عندما يكون غير متأكد من نتائج المنافسة، ويرتبط ذلك غالباً بعدم التأكد والثقة فى استعداداته وقدراته.. ومن سوء الحظ: أن بعض المدربين قد يفعلون ذلك مع الناشئين، ليس بهدف زيادة القلق لديهم، ولكن من منطلق زيادة الإثارة والدافعية. ومن أمثلة سلوك المدرب الخاطئ الذى يزيد من هذا المصدر للقلق ما يلى:

- التقليل من كفاءة الناشئ فى إمكانية الفوز أو تحقيق المكسب.
- المبالغة فى تقدير قوة المنافس، وعدم التقييم الموضوعى لمواطن القوة والضعف.
- يجعل الناشئ غير متأكد من الاشتراك أو عدم الاشتراك فى المسابقة.

ـ درجة الأهمية المترتبة على نتائج المنافسة:

تعتبر الممارسة الرياضية ـ وخاصة المنافسة ـ بمثابة خبرة هامة فى حياة الناشئ يقيم نفسه وقدراته مقارنة بقدرات الآخرين، وتكمن المشكلة هنا أن الناشئ

(*) يراجع الفصل الحادى عشر من هذا الكتاب الخاص بالضغوط النفسية وضغوط التدريب وأثرهما على احتراق الناشئ.

الرياضى يتعلم تقديرنفسه وقيمته من خلال تحقيق المكسب أو الخسارة، ويؤكد ذلك عادة العوامل المختلفة المساهمة فى تشكيل اتجاهات الناشئ نحو نفسه (الآباء، والمدربون، وزملاء الفريق، والإعلام. . . إلخ). هذا، ويتوقع زيادة قلق المنافسة كلما زادت أهمية نتيجة المنافسة، وخاصة من وجهة نظر الأشخاص الذين يمثلون له أهمية كبيرة.

إن المكسب فى الرياضة شيء هام، ولكن يجب أن يقترن بالجهد الذى يبذله الناشئ من أجل تحقيق أهداف واقعية خاصة به. . كما يجب عدم تفسير الخسارة على أنها نوع من الفشل الموجه نحو قيمة الناشئ لذاته.

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسى للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب فى التأثير على مستوى أدائه ، ولكن الاستفهام الذى يبحث عن إجابة دائما هو كيف تؤثر انفعالات اللاعب على أدائه ؟

هذا، ويتوقف توجيه الانفعالات للرياضى على عاملين أساسيين هما: طبيعة شخصية الرياضى، وطبيعة الموقف.



فعلى سبيل المثال ، قد يفسر البعض زيادة درجة القلق للرياضى قبل المنافسة الهامة ، بأنه نوع من اهتمام الرياضى بهذه المنافسة ، أو أن الرياضى لديه دافعية زائدة، وأن ذلك الاهتمام أو تلك الزيادة فى درجة الدافعية سوف يساهمان فى استعداده النفسى على نحو أفضل .

والواقع أننا لا نستطيع أن نقرر هنا أن القلق فى المثال السابق هل هو من النوع الميسر للأداء ، أم أنه من النوع المعوق ذى التأثير السلبى على الأداء ، دونما أن يؤخذ فى الاعتبار طبيعة شخصية الرياضى ، وكيف يستجيب الرياضى لمثل هذا الموقف التنافسى .

وعلى ضوء ما سبق من الأهمية تحديد اتجاه ومستوى القلق الملائم للرياضى قبل المنافسة حتى يحقق أفضل أداء له .

إنه من الأهمية أن يدرك (المدرب / اللاعب) أن القلق ليس هو الذى يؤثر فى الأداء ، ولكن الذى يؤثر حقا فى الأداء طريقة استجابة اللاعب لانفعال القلق. وأن المفهوم السائد فى الوسط الرياضى ولدى العديد من المدربين بأن القلق شىء ضار يجب تجاهله ، أو محاولة نسيانه ، ما هو إلا مفهوم خاطئ ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضى أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة .



يتوقع وجود فروق فردية كبيرة بين اللاعبين فى مدى استجابتهم للقلق .. من هنا يمكن أن يصبح مصدرا لتعبئة الطاقة النفسية يؤدى إلى تحسين الأداء الرياضى فى المنافسة

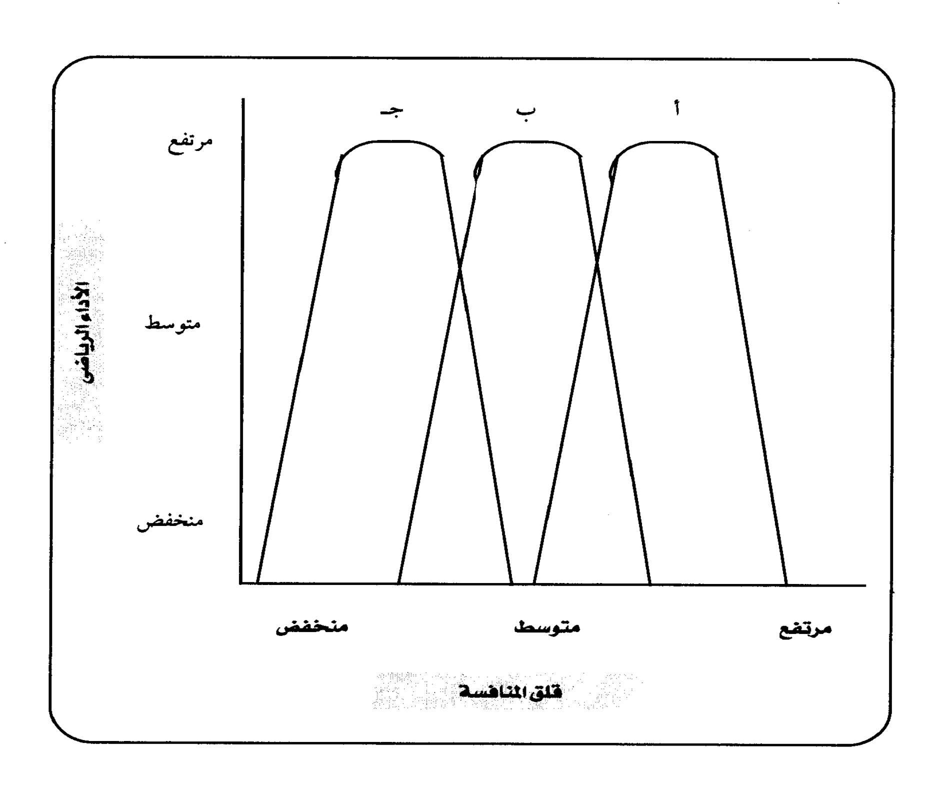
وفى المعنى السابق يشير أحد المهتمين بالرعاية والإعداد النفسى للرياضيين إلى أنه يمكن الاستفادة من حالة القلق قبل المنافسة للرياضيين باعتبارها مصدرا للاستثارة وتعبئة الطاقة النفسية . وقد لاحظ من خلال عمله لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصيتهم يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل المنافسة ، بينما يضعف مستوى أدائهم

عندما يفتقدون مثل هذه الحالة . الأمر الذى يفيد هنا إذا كان اللاعب قد اعتبر القلق جزءا من أسلوبه فى الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه فلامانع من الإبقاء عليه، فى مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطلب منه أن يتجاهل الشعور بالقلق، أو الخوف من الشعور بالقلق ، أو حتى محاولات الشعور بانفعالات أخرى بديلة .

وتشير الدلائل إلى أن هناك من اللاعبين المتميزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل إنجازاتهم رغما عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة ، وتشير نتائج دراسات الحالة بأن أحد اللاعبين كان يتميز بالقلق دائما قبل المباريات لدرجة يصعب معها التحدث مع أى شخص ، أو الاستماع إلى حديث يوجه له من شخص آخر ، وأحيانا كان يصاب بالغثيان والدوران والقىء ، ورغما عن ذلك فإن هذه المظاهر السابقة لحالة القلق تمثل جزءا طبيعيا من عملية استعداده النفسى الخاص قبل المنافسة . بل إن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة قد يعتبر مؤشرا سلبيا للاستعداد النفسى لهذا اللاعب .

والمعنى المستفاد هو التأكيد على أن الحالة الانفعالية للاعب، وخاصة قلق قبل المسابقة تتميز بالخصوصية والفردية إلى حد كبير ، وأن النشء الأهم دائما هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية شكل(١٠/ ٥) .

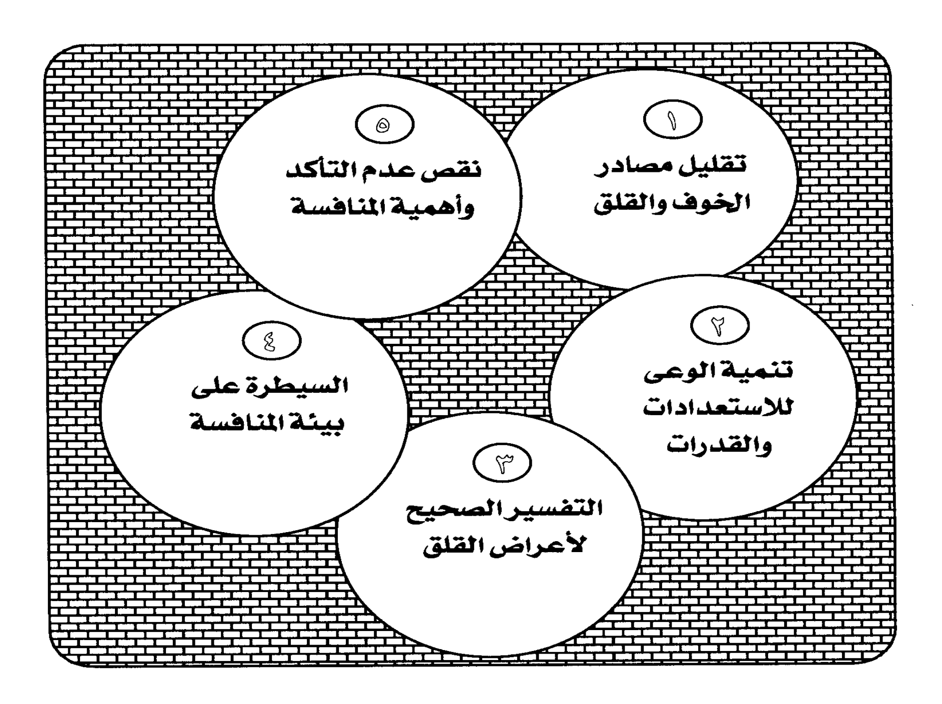
وبالرغم من ذلك فإن الاتجاه الحديث للإعداد النفسى للناشئين يركز على الاهتمام بمصادر التعبئة النفسية الإيجابية بما يساعد الناشئ للوصول إلى حالة الطلاقة النفسية (الطاقة العالية ذات المصدر الإيجابى) وتجنب المصادر السلبية للتعبئة النفسية والتى منها القلق والتوتر والخوف . . الأمر الذى يؤكد على أهمية تجنب القلق الزائد لدى النشء الرياضى من أجل مساعدته على تحقيق أفضل أداء رياضى مع ضمان الصحة النفسية .



شكل (١٠/٥) يتوقع أن هناك فروقا فرديا بين اللاعبين فى تحديد المستوى الأمثل من القلق لتحقيق أفضل أداء رياضى ، وبالرغم من ذلك فإن طبيعة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي يوجهها فرضية الـ« يو » المقلوبة وأن زيادة القلق عن مستوى معين يؤثر سلبيا فى مستوى الأداء الرياضى

مواجهة القلق

وهناك أساليب عـديدة تفيد في مـواجهة قلق المنافـسة للناشئ الرياضى . . وبالرغم أن تطبيق المفاهيم التربوية النفسية المتضمنة فى هذا الكتاب وخاصة فصول التعبئة لنفسيـة وضغوط المنافسة تفيد في مواجهة قلق المنافسـة باعتباره أحد مصادر الضغوط النفسية فإننا نستعرض هناك بعض التـوجيهات المفيدة لموجهة قلق المنافسة للناشئ الرياضى بشكل (١٠/٦).



شكل (١٠/٦) بعض أساليب مواجهة قلق المنافسة للناشئ الرياضى

تقليل مصادر الخوف والقلق:

فيما يلى بعض التوجيهات المفيدة لتقليل مصادر الخوف وقلق المنافسة :

- **المكسب لا يعنى كل شىء فهو هدف هام ولكن ليس الأوحد أو الأكثر أهمية** حيث إن هناك أهدافاً عديدة يكتسبها الناشئ نتيجة ممارسة الرياضة. وتمثل له قيمة مثل تحسين لياقته البدنية، اكتساب مهارات جديدة، الحصول على تقدير الذات. . . إلخ.



- **النجاح لا يرتبط بنتائج المنافسة فقط، ولكن يتحدد فى ضوء الأهداف الفردية للناشئ.** فالناشئ الذى يستطيع أن يحقق الإنجاز الرقمى المطلوب منه فى المسابقة يعتبر ناجحًا، حتى وإن لم يستطع الحصول على مراكز متقدمة فى المسابقة.
- **المعيار الحقيقى لنجاح الناشئ هو بذل الجهد وليس بالضرورة نتيجة المنافسة.** فعندما يعرف الناشئ أن المدرب يقدر المجهود الذى يبذله بصرف النظر عن النتائج فإنه لا يخاف من المنافسة. أما إذا عرف أن المدرب يكافئه عن الفوز فقط فإنه يشعر بالخوف من نتائج المنافسة، الأمر الذى يسبب له المزيد من التوتر والقلق. إننا كثيراً ما نلاحظ أن بعض الناشئين

يبذلون أقصى جهد لهم فى المسـابقة، ولكن نظراً لأنهم لم يفوزوا بالمركز الأول ولم يحصلوا على ميداليات فإنهم يعـتبرون من وجهة نظر المدرب/ الآباء بل والمجتـمع أنهم خاسرون. . وفى المقابـل ربما يستطيع الناشئ أن يكسب مسابقـة ما نظرًا لضعف المنافس. . وبالرغم من تقـصيره فى بذل الجهد فـإنه يقابل بالتقدير، الأمر الذى يؤكـد للناشئ أن الشىء الهام هو نتائج المنافسة، ومن ثم احتمال المزيد من الشعور بالقلق المرتبط بالمنافسة.

● **تقليل التباين العمرى لمجـموعات المنافسة،** فعلى سبيل المثال فإن تصنيف الناشئين إلـى مجمـوعات عمـرية (٩ ـ ١٠ سنوات) أو (١١ ـ ١٢ سنة) أفضل من زيادة المـدى العمرى (٩ ـ ١٢ سنة). مع الأخـذ فى الاعتـبار إمكانية التعديل فى بعض خصائص الرياضة ذاتها، بحيث تكون متطلبات الأداء فى حدود قدرات الناشئ، ومن أمثلة ذلك الأدوات، أبعاد الملعب، زمن المسابقة. . إلخ.

● مساعـدة الناشئ أن يعتاد التعـامل مع المسابقات والمباريات بـإعداد نفسى متقـارب . ومن ذلك أن يركز المدرب على أهمية كل مبـاراة ، أو منافسة رياضية يشـترك فيهـا ، بحيث يكون الضغط الانفعالـى الذى يتعرض له متماثلا .

● أهمية أن يعقد المدرب / الإدارى جلسات التوعـية النفسية مع الناشئين ، ويوضح لهم أن حـالة القلق التى يشـعـرون بهـا قبل المنافـسـة يمكن أن تنخـفض شدتهـا أثناء الأداء . . وأن القلق ليس من الضـرورى أن يكون معوقا للأداء الجيد وبذل الجهد فى المنافسة .

تعدد الأهداف من الممارسة للرياضة وعدم التركيز على المكسب فقط .

مكافأة أهداف الأداء الشخصية وليس النتائج فقط.

وضع أهداف واقعية فى وتحقيق خبرة النجاح والاستمتاع بالممارسة.

مكافأة الجهد وليس الفوز أو المكسب فقط.

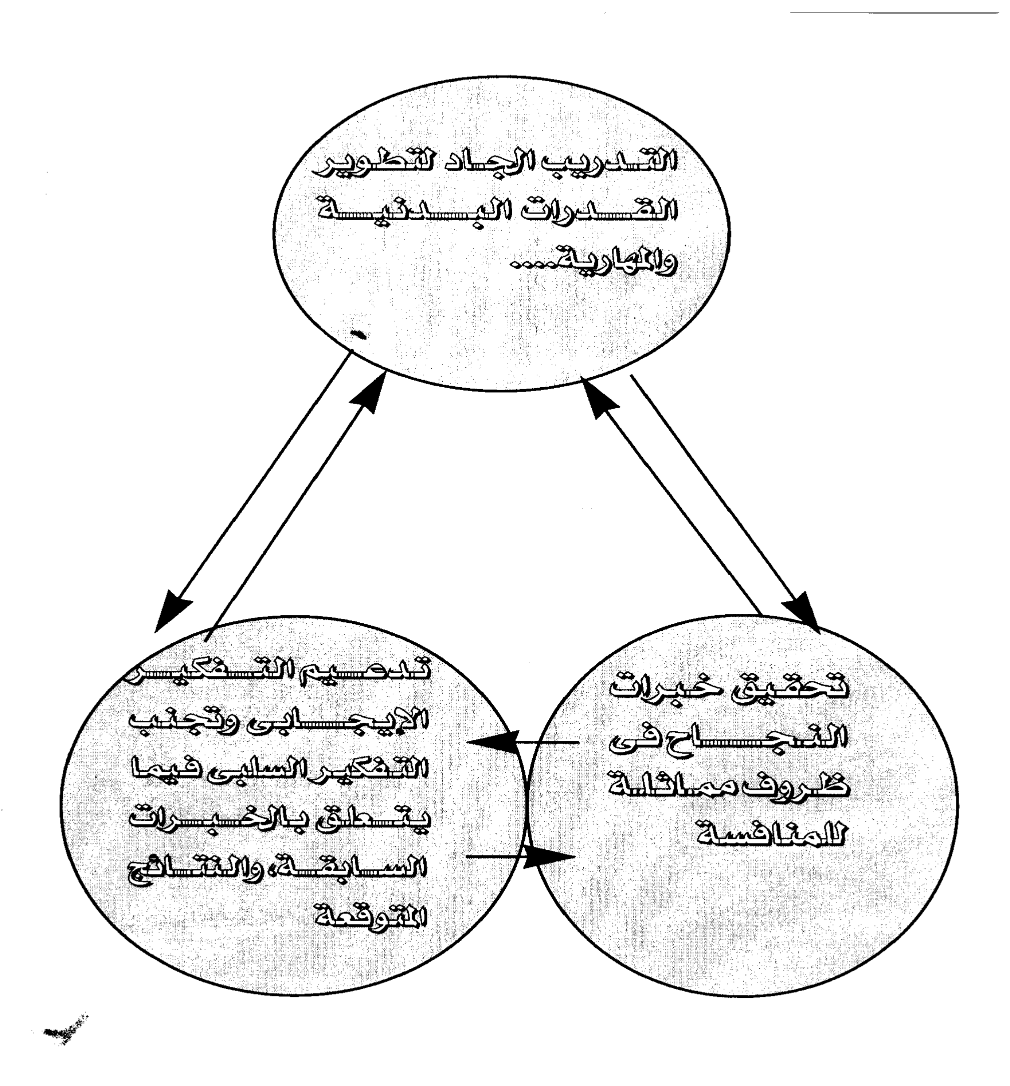
شكل (١٠/٧) تقليل مصادر الخوف وقلق المنافسة للناشئ الرياضى

يحدث أن يعانى الناشئ من الخوف من عدم كفاءته ويمثل ذلك مصدراً للقلق، ويتضح ذلك عندما تسيطر على الناشئ بعض الأفكار السلبية التى تبين الإحساس بعدم الكفاية، من ذلك على سبيل المثال: عدم القدرة على التركيز، عدم الرغبة فى الأداء، عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة، ضعف اللياقة البدنية، عدم التدريب الجاد.

ويمكن أن يساعد المدرب الناشئ على تدعيم النواحى الإيجابية لقدراته من خلال ما يلى:

- التدريب الجاد لتطوير قدرات الناشئ المختلفة البدنية والمهارية، ومساعدته على إدراك هذا التطور والتقدم فى قدراته من خلال التقييم المنظم.
- تخطيط جرعات التدريب بما يسمح بتحقيق خبرات النجاح للناشئ فى ظروف مماثلة للمنافسة، وهنا أهمية التركيز على وضع أهداف لجرعات التدريب تتحدى قدرات الناشئ، وتكون فى نفس الوقت واقعية يمكن إنجازها: ويجب أن تتضمن هذه الأهداف مجالات تطوير الأداء المختلفة.
- أهمية تدعيم التفكير الإيجابى للناشئ، وتجنب التفكير السلبى فيما يتعلق بالخبرات السابقة، والنتائج المتوقعة للمنافسة. أى تدعيم الثقة فى النفس.

ويوضح الشكل (٨/١٠) الجوانب الهامة التى يجب مراعاتها لتنمية الوعى لدى الناشئ باستعداداته وقدراته .. مع الأخذ فى الاعتبار أن أفضل وسيلة إجرائية هو تحديد الأهداف وتقييم مدى التقدم من خلال مقدرة الناشئ على تحقيق هذه الأهداف .



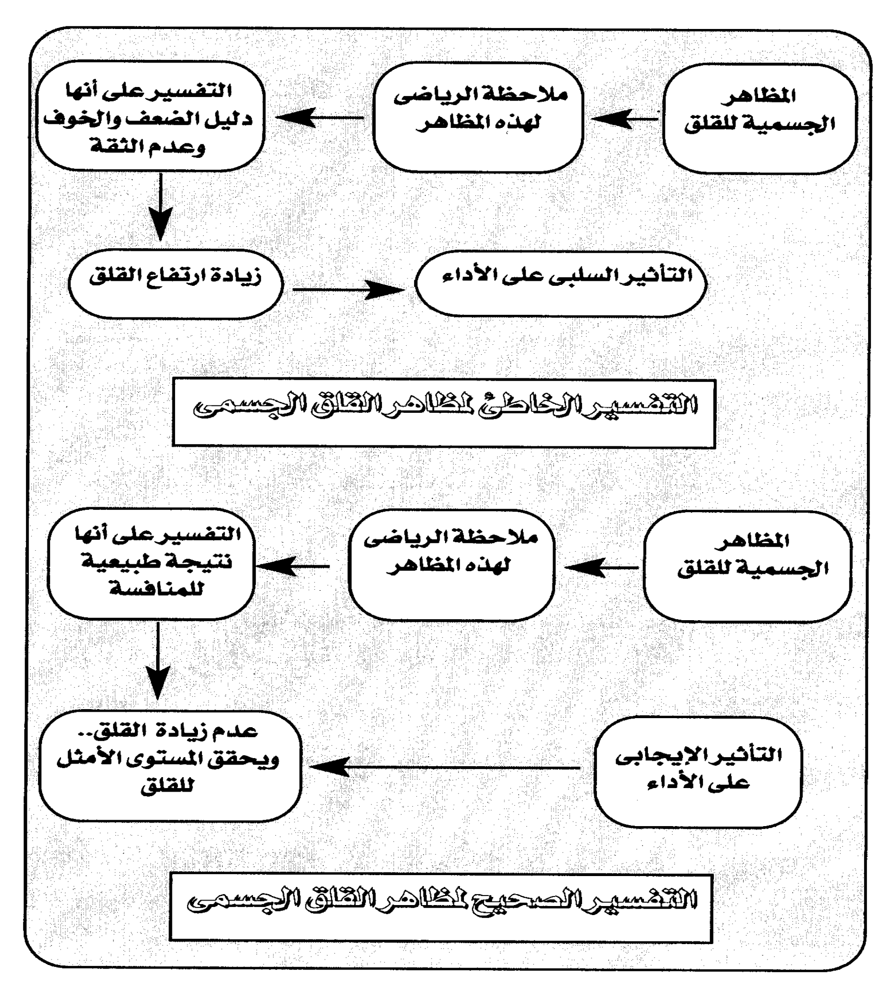
شكل (١٠/ ٨) مساعدة الناشئ إدراك الجوانب الإيجابية لاستعداداته وقدراته

- التفسير الصحيح لأعراض القلق

يعتقد بعض النشء الرياضى أن مظاهر القلق الجسمى مثل زيادة النبض، زيادة مرات التنفس، زيادة العرق، ارتعاش الأطراف، تعكس عدم الثقة، ودليل على ضعف المستوى. وهنا تظهر أهمية دور المدرب أن يوضح التفسير الإيجابى لأعراض القلق الجسمى كمظهر طبيعى للاستعداد للمنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال ما يلى :



- أن مظاهر القلق الجسمى شىء متوقع قبل المنافسة لأن المنافسة موقف اختبار، وإن ذلك يحدث للرياضيين باختلاف أعمارهم ومستواهم.
- يتوقع انخفاض شدة القلق عندما تبدأ المشاركة الفعلية فى المنافسة.
- أن القلق ليس بالضرورة أن يكون معوقاً للأداء وبذل الجهد أثناء المنافسة.



شكل (١٠ / ٩) يوضح كيف أن التفسير الخاطئ لأعراض القلق على أنه دليل الضعف والخوف يؤثر سلبيا على الأداء بينما التفسير الصحيح لأعراض القلق على أنه شيء طبيعي متوقع قبل المنافسة يؤثر إيجابيا على مستوى الأداء .

- السيطرة على بيئة المنافسة :

يتوقع أن يزداد القلق للناشئ عندما يفتقد السيطرة وعدم التعود على ظروف المنافسة، ويمكن التغلب على ذلك من خلال ما يلى :

- اعتياد الناشئ على نظام محدد خلال الأيام التى تسبق المنافسة من حيث نظام الغذاء ، عادات ومدة النوم، نوع ومدة الإحماء. . . إلخ.
- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة خصائص المنافس من حيث مواطن القوة والضعف.
- إتاحة الفرصة للناشئ لمعرفة الظروف البيئية المحيطة بالمنافسة من حيث مكان المنافسة. . الأدوات المستخدمة. . . إلخ.
- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة، أو منافسة رياضية يشترك فيها الناشئ، بحيث يكون الضغط الانفعالى الذى يتعرض له الناشئ متماثلاً مع كل المباريات التى يشترك فيها، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الناشئ التعامل مع كل مباراة بإعداد نفسى مقارب يزيد من درجة سيطرته على المنافسة، ومن ثم تقليل الفرصة أمام زيادة القلق.
- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية مع الناشئين، ويوضح لهم أن أعراض حالة القلق قبل المنافسة ليس من الضرورى أن تؤثر سلبيًا على مستوى أدائهم، وربما تفسر على أنها نوع من الاهتمام بالمنافسة وزيادة الدافعية، وأن ذلك يؤدى إلى استعداده النفسى على نحو أفضل.
- يجب أن يكون المدرب/ الآباء قدوة فى التحكم فى انفعالاتهم، وألا يظهروا الخوف أو القلق، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب/ أو الآباء إلى الناشئ فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الناشئ التحلى بالثقة وعدم القلق.

ـ نقص عدم التأكد وأهمية المنافسة :

مثال (١) :

نقص درجة عدم التأكد

مصدر عدم التأكد للاعب	إتاحة فرصة المعرفة والتأكد للاعب
ـ عدم إخبار اللاعبين بالتشكيل النهائى للفريق حتى اللحظات الأخيرة قبل بداية المباراة.	ـ يجب أن يعرف اللاعبون جيدًا مَن الذى يشارك فى المباراة قبل موعدها بفترة كافية. .
ـ عدم مساعدة اللاعبين فى معرفة توقعاتك لمستوى أدائهم، ومستوى كل منهم فى الفريق.	ـ ساعد اللاعبين على معرفة ما هو تفكيرك فى مقدرتهم على الإنجاز، ما هى نقاط القوة التى يتميز بها كل لاعب، وما هى النواحى التى تتطلب التحسين.
ـ إخبار اللاعبين بشىء وتعمل الآخر، أو إخبارهم بشىء اليوم وتعمل عكسه غداً.	ـ احرص أن تكون مستقرا فيما تقول وتفعل، وذلك لا يعنى أن تتصرف بنفس الطريقة نحو كل لاعب، ولكن أن تتصرف باتساق فى المواقف المشابهة.
ـ تقديم التعليقات السلبية للاعب من قبل المدرب، اللاعبين، الجمهور، مما يشكل مصدر تهديد لشخصية اللاعب.	ـ اتخذ الإجراءات المناسبة لتجنب النقد والتهديد لشخصية اللاعب.

مثال (٢) :

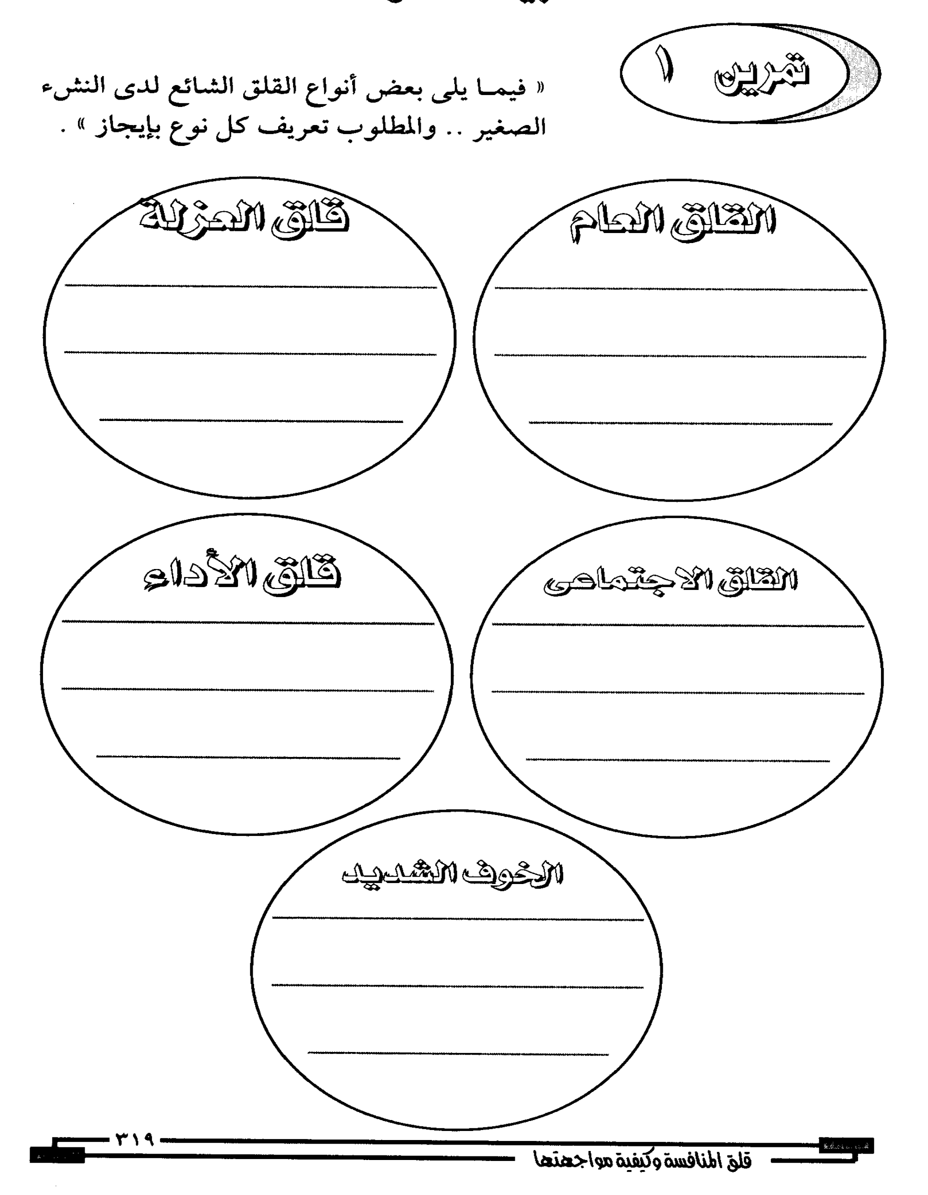
نقص درجة أهمية المنافسة

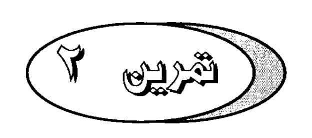
مصدر زيادة الأهمية	اقتراحات نقص درجة الأهمية
- يقدم الآباء لأطفالهم مكافأة متنوعة عندما يحققون المكسب أو تحقيق مستويات معينة من الأداء.	- يطلب من الآباء عدم الاستمرار فى ذلك موضحاً لهم أن ذلك يزيد من مصدر الضغوط النفسية على الناشئ.
- حضور أشخاص مهمين مثل الآباء أو الأصدقاء يزيد من أهمية النتائج.	- تطلب من هؤلاء الأشخاص الذين يحضرون التمرين أو المباريات عدم الحضور حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة. ويجب التأكد من شرح المغزى من هذا الطلب لهؤلاء الأشخاص.
- بعض اللاعبين يهتمون بالحصول على تقدير المدرب، ويخافون من فقدان ذلك التقدير فى حالة هبوط أو ضعف مستوى أدائهم.	- وضح لهؤلاء اللاعبين أنك تقدرهم كأشخاص، وليس على أساس إجادة اللعب. وتصرف معهم فى ضوء هذا الاعتقاد.

التطبيقات فصل (١٠)

تمرين ١

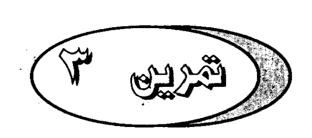
« فيمـا يلى بعض أنواع القلق الشائع لدى النشء الصغير .. والمطلوب تعريف كل نوع بإيجاز » .



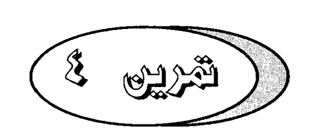


يوجـد نوعان شـائعان لقلق المنافسـة الرياضـية هما القـلق الجسمى Samatic Anxiety والقلق المعـرفى Cognitive- Anxiety. اذكـر أهم أعـراض القلق لكل منهما التى تحدث للاعب قبل المنافسة .

أعراض القلق المعرفى	أعراض القلق الجسمى



يمكن التعـرف على قلق المنافسة لدى اللاعب من خـلال ملاحظة بعض مظاهر سلوك الأداء الرياضى . ناقش ذلك من خـلال بعض الأمثلة التطبيقـية لرياضتك .



« تتنوع مصادر القلق التى تؤثر فى هبوط مستوى أداء الناشئ الرياضى منها اتجاهات الآباء والمدربين .. أو اتجاهات الناشئ أو خصائص المنافسة الرياضية » .

وضح ذلك من خلال بعض الأمثلة التطبيقية .

مثال (١) اتجاهات الآباء والمدربين نحو المنافسة .

مثال (٢) اتجاهات الناشئ نحو المنافسة .

مثال (٣) خصائص المنافسة الرياضية .



« هناك أساليب عديدة ومفيدة لمواجهة قلق المنافسة للناشئ الرياضى ، يجب أن يتعرف عليها المهتمون بالإرشاد والتوجيه النفسى للنشء الرياضى » .

(أ) اذكر أهم أساليب مواجهة قلق المنافسة للناشئ الرياضى .

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

(ب) اختر أحد الأساليب السابقة ووضح كيف يمكن تطبيقها لدى الناشئين فى رياضتك .

....

....

....

....

....

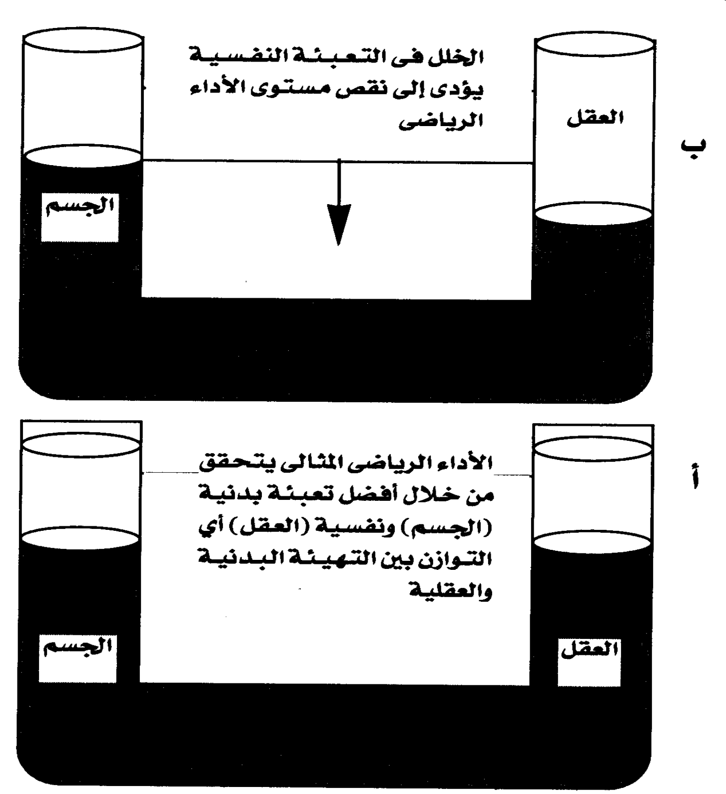
فصل
(١١)



التعبئة النفسية للمنافسة

التهيئة للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسى قبل المنافسة فترة الإعداد الحرجة، حيث إن الخطأ يؤثر سلبيا على اللاعب من النواحى البدنية والذهنية والانفعالية. ويتوقع أن يكون هناك مستوى أمثل من التعبئـة أو الطاقة للاعب حتى يحقق أفضل مستوى لأدائه، وهذه الطاقة تشـمل كلا من الطاقة البـدنية والطاقة العـقلية (النفسـية) وأن أى خلل فى نوعى الطاقة يؤثر سلبيا على مستوى الأداء شكل (١١/ ١):



شكل (١١/ ١) يوضح أن المستـوى الأمـثل مـن الأداء الرياضى يتطلـب أن يمتلك اللاعب حالة بدنيـة/ نفسية مثلى (أ). وعندمـا يحدث النقص فى أى منهما فإن ذلك يؤثر فى انخفاض مستوى الأداء الأمثل (ب).

هذا، وتتحقق الطاقة البدنية المثلى عادة من خلال تخطيط حمل التدريب الذى يشهد عادة انخفاضا فى الشدة والحجم مع إعطاء الراحة الكافية خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف: إن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية فى غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء - فاللاعب الذى يبذل مجهودا كبيرا فى منافسة فى الصباح ربما يتعذر عليه أن يكون مستعدا بدنيا عند المساء فى نفس اليوم؛ نظرا لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التى تسمح باستعادة الطاقة. لذلك من الأهمية أن يتأكد المدرب من تحديد الفترة المناسبة التى يحتاج إليها اللاعب قبل المنافسة (فترة التهيئة) بما يضمن أن يشترك فى المسابقة وهو فى حالة الطاقة البدنية المثلى، وبشكل عام يتوقع أن تزداد هذه الفترة كلما زادت متطلبات التدريب وهى تختلف من رياضة إلى أخرى، وكذلك من لاعب إلى آخر.

وإذا كانت الطاقة البدنية يمكن تنظيمها والتحكم فيها من خلال تخطيط حمل التدريب فإن الطاقة العقلية (النفسية) يمكن التحكم فيها من خلال تعليم اللاعب كيف يسيطر على أفكاره وانفعالاته، وهذا هو الهدف العام للإعداد النفسى، وخاصة الإعداد النفسى القصير المدى خلال فترة قبل المسابقة والتى تقدر بساعات أو أيام قليلة، ولا تتجاوز أسبوعا قبل المنافسة.

وقد يستخدم مصطلح الطاقة النفسية أو التعبئة النفسية بشكل مرادف لكل من الدافع، التنشيط، الإثارة لكل من العقل والجسم، والحقيقة أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الحيوية والشدة لوظائف العقل وأساسا للدافعية. كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ الشكل الإيجابى عندما يكون مصدرها التحدى، الإثارة، المتعة، السعادة .. إلخ، أو تتخذ الشكل السلبى عندما يكون مصدرها القلق، الغضب .. إلخ. والأفضل فى مجال التعبئة النفسية وخاصة للناشئين هو مصدر الطاقة الإيجابية التى تتحقق من خلال ممارسة الرياضة والاشتراك فى المنافسة كمصدر ذاتى الإثابة، أى يحقق الناشئ حاجاته الأساسية من حيث تحقيق النجاح والكفاية والشعور بالمتعة.

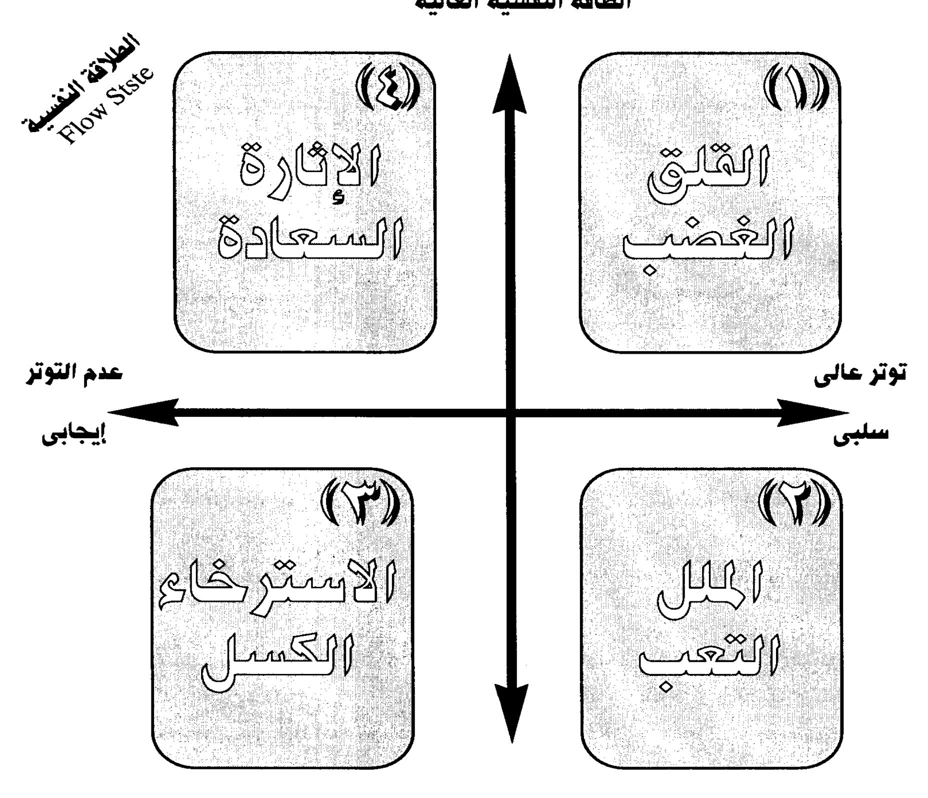
مصادر تعبئة الطاقة النفسية



شكل (١١/٢) يوجد مصدران لتعبئة الطاقة النفسية للناشئ هما :

المصدر الإيجابى : ويتحقق من خلال جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع والثقة فى النفس والرغبة فى النجاح وتحقيق أهداف التحدى .

المصدر السلبى : ويتحقق من خلال الضغوط الناتجة عن التوتر والقلق والخوف من الفشل الغضب، أهمية مراعاة المدخل الإيجابى فى تعبئة الطاقة النفسية للناشئين من أجل تطوير الأداء الأقصى وتحقيق الصحة النفسية



شكل (٣/١١) تهدف التعبئة النفسية إلى وصول اللاعب إلى حالة الطلاقة النفسية وهى حالة الطاقة النفسية العالية الناتجة عن مصادر التعبئة الإيجابية الإثارة السعادة التحدى. وليست الطاقة العالية الناتجة عن المصادر السلبية التوتر ، القلق ، الخوف من الفشل، الغضب.

وكثيرا ما يستخدم مـصطلح تعبئة الطاقة النفسية Psyching UP للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التى يستخدمها المدرب مع اللاعب، أو يستخدمها اللاعب مع نفسه لزيادة الطاقة إلى الدرجـة المثلى التى تلائم الأداء، وهى ما تسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho-Physical State. كما قد يستخدم مصطلح تجاوز الطاقة النفسية (انهيار الطاقة النفسية) Psyching-Out عندما يحدث أن التعبئة النفسية تزيد عن المستوى الأمثل المطلوب، وخاصة عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية سلبيا مثل التوتر أو القلق أو الملل. . إلخ. (شكل ١١/ ٢).

وهناك خصـائص تميز اللاعب الذي يتمتع بحـال الطلاقة النفسيـة أو الطاقة النفسية المثلى منها : الاسترخاء العقلى (الهدوء الداخلى - التركيز) ، الاسترخاء البدنى (حيث تعمل العضلات بطلاقة وإنسيابية وقوة) والطاقة العالية (الناتجة عن الاستمتاع ، النشوة ، التصميم ، الطموح) والثقة والتفاؤل (القوة والسيطرة على مواجهة مواقف التحدى الصعبة) التركيز فى الأداء الراهن (عدم التفكير فى الماضى أو الأداء الآلى دون جهـد عقلى) والاندمـاج التام فى الأداء أى الارتبـاط الكلى بالأداء والانعزال عن مصادر التشتت للبيئة الخارجية .

التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الأداء الإنسـانى يطرأ عليه التغيير خلال فـترات مختلفة من حياته، وخلال سـاعات محددة من اليوم، بحيث يكـون الأداء أفضل فى فترة معينة أو ساعات محددة مقـارنة بفترات أخرى. إنه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أى إنسان أن يكون مـستعدا للأداء الجـيد فى كل دقيقـة لكل يوم. ولكن التذبذب وعدم الاستـقرار من خصائص الأداء الإنسـانى. وبناء على ذلك فإن الدورة تعنى الأوقات المعينة التى يحـقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخـفاض الأداء واختلاف درجة الأداء بينهما، وإذا كان الأمر كذلك بالنسبة للأداء الإنسانى بشكل عام، فإن الأمـر لا يخـتلف بالنسـبـة للأداء الرياضى، ومن ثـم يجب أن يعـرف الرياضى

خصائص الدورة التى يشعر بها بحيث عندما يأتى موعد المنافسة يكون مستعدا لتحقيق أفضل أداء.

وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التى يمكن التعرف عليها والتى يمكن لأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدنى للأداء، الطاقة فى الرجلين، كفاءة القلب، الاسترخاء المقرون بالطاقة والحيوية للعضلات .. إلخ. وعادة فإن جميع التدريبات التى يؤديها الرياضى خلال برنامج التدريب تقود إلى حالة الكفاءة البدنية للرياضيين. ويرى المهتمون بتخطيط حمل التدريب أهمية مبدأ خفض شدة وحجم الحمل وإعطاء الراحة الكافية، خلال فترة قبل المنافسة، وكما هو معروف أن الطاقة البدنية يعاد بناؤها خلال عمليات الجسم الطبيعية فى غضون الراحة، الغذاء، الاسترخاء. فالرياضى الذى يبذل مجهودا كبيرا فى منافسة أو جرعة تدريب خلال فترة الصباح يتعذر عليه أن يكون مستعدا بدنيا عند المساء فى نفس اليوم ؛ نظرا لأنه لم يحصل على فترة الراحة الكافية التى تسمح باستعادة الطاقة.

التعبئة النفسية المثلى تساعد اللاعب على السيطرة على أفكاره وانفعالاته، ومن ثم تحقيق أفضل أداء

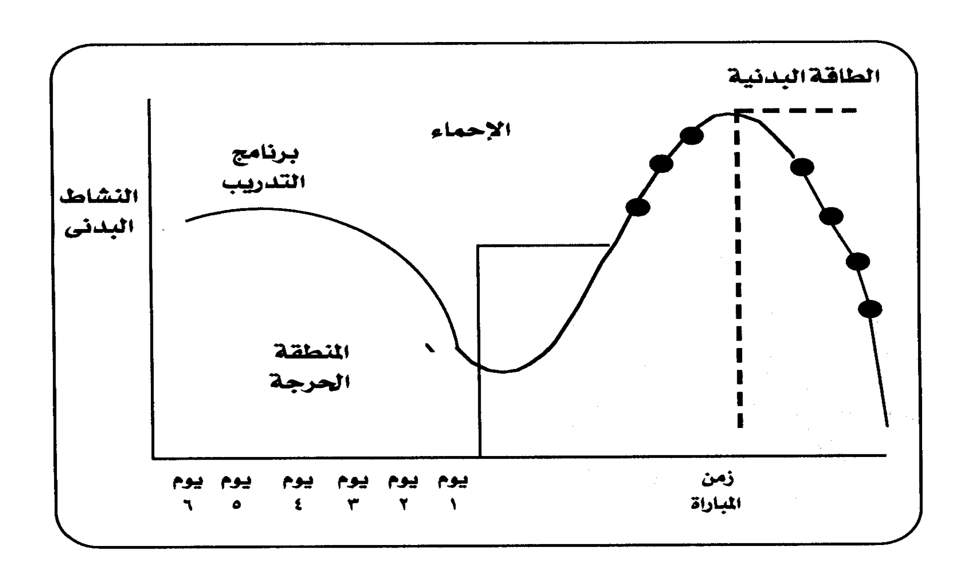
إنه من الأهمية بمكان أن يتأكد (المدرب/ اللاعب) من تحديد الفترة الملائمة التى تتطلب التوقف عن التدريب البدنى قبل المنافسة بما يسمح للجسم باستعادة الطاقة وحيث يكون الرياضى شغوفا للنشاط البدنى يوم المنافسة، بدلا من

الاشتراك فى المنافسة وهو يعانى من التعب أو الإجهاد. وتجدر الإشارة إلى أن هذه الفترة من الراحة تزداد كلما زادت المتطلبات البدنية وفترة التدريب لنوع الرياضة.

فعلى سبيل المثال يحتاج رياضيو الملاكمة والمصارعة راحة من يومين إلى ثلاثة أيام قبل المنافسة، بينما رياضيو السباحة وكرة السلة وكرة القدم يحتاجون إلى فترات أكثر من ذلك. ورغما عن ذلك فإن هناك فروقا فردية بين الرياضيين فى تحديد المدة الملائمة للراحة قبل المنافسة. ولذلك وبصرف النظر عن نوع الرياضة، يجب أن يتابع الرياضى الأحاسيس والمشاعر قبل المباراة لمعرفة مقدار الراحة المناسب لاستعادة الطاقة البدنية المثلى لذلك، حيث إن أى ممارسة بدنية يؤديها الرياضى خلال فترة الراحة المثلى ينقص من درجة الاستعداد وكفاءته.

ويمثل الإحماء الجزء الآخر الهام من الدورة البدنية. فالإحماء لا يعتبر مهما لوقاية الجسم من الإصابة فقط، ولكنه بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتسم بالفترة القصيرة نسبيا، وتجنب النشاط العنيف حتى لا يعتبر نوعا من استنزاف الطاقة البدنية التى يحتاج إليها الرياضى فى المنافسة. فالإحماء يمثل الخطوة الأخيرة فى الدورة البدنية كما يتضح فى الشكل (٤/١١) الذى يبين أن هناك انخفاضا واضحا فى حمل البرنامج التدريبى خلال الأيام القليلة التى تسبق المنافسة، وإن

اليوم الأخير قبل المنافسة يخصص للراحة الكاملة، ثم يساهم الإحماء بتنشيط جزئى للجسم، يضاف إلى الطاقة الناتجة عن فترة الراحة السابقة مما يساعد على وصول الرياضى إلى أفضل طاقة بدنية.



شكل (١١/ ٤) تتميز الدورة البدنية بالتهدئة المتدرجة خلال الأيام القليلة التى تسبق المنافسة الهامة ، بحيث تنخفض بشكل واضح قبل يوم المنافسة بهدف استجماع الطاقة البدنية والوصول إلى أفضل تعبئة بدنية يوم المنافسة.

التهيئة الذهنية:

تتبع التهيئة الذهنية - إلى حد كبير - نمط الدورة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. وبينما يلفت النظر أن أغلب المدربين يسمحون للرياضيين. بالحصول على الوقت الكافى من الراحة البدنية فى الأيام القليلة التى تسبق المنافسة فإن الأمر ليس كذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية، حيث يكثفون من الجرعات النظرية والخططية. والواقع أن ذلك يمثل خطأ كبيرا من وجهة نظر دورة الحمل التى تسبق المنافسة باعتبار أن العقل يحتاج إلى الراحة احتياج الجسم لذلك خلال فترة قبل المنافسة ،وباعتبار أن عدم حصول الجسم على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يعوق مقدرة الرياضى على تركيز الانتباه ويضعف من حالة اليقظة الذهنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة.

وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع الدورة المعرفية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدنى وبداية المسابقة ذاتها سواء كانت يوما أو ثلاثة أيام. ثم يخصص النصف الأول من فترة الراحة البدنية للجرعات النظرية والمراجعات الخاصة بالنواحى الخططية، بينما النصف الآخر يمثل فترة راحة ذهنية.

والخلاصة أن الرياضى يحتاج إلى التهدئة الذهنية حاجته إلى التهدئة البدنية خلال الأيام الحرجة التى تسبق المنافسة، ومن ثم يجب تجنب إرهاق الرياضى باكتساب مهارات جديدة أو خطط لم يسبق إتقانها، لأن ذلك يؤثر سلبيا على مستوى كفاءته الذهنية يوم المسابقة.

التهيئة الانفعالية:

تعنى التهيئة الانفعالية الطريقة التى يشعر بها الرياضى خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة، وهى الدورة الأكثر أهمية بين الدورات الثلاث فى تحديد استعداد الرياضى قبل المباراة.

وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدنية والمعرفية)، فإن الدورة الانفعالية يجب أن تتميز بفترة الراحة الكاملة، ثم الوصول إلى القمة أثناء

المنافسة، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تزيد عن الفترة المخصصة لكل من الدورتين البدنية والمعرفية. وربما تبلغ مدة سبعة أيام. ويتوقف ذلك على الفروق الفردية بين الرياضيين. هذا، ويجب عدم الخوف من انخفاض الإثارة الانفعالية التى يتميز بها بعض الرياضيين خلال جرعات التدريب الأخيرة أو حتى الساعات القليلة التى تسبق المنافسة، حيث يمكن تعبئة الإثارة الانفعالية لدى الرياضى فى وقت قصير، والمبدأ العام أنه كلما تميز الرياضى بدرجة أقل من الانفعال قبل المنافسة، استطاع تجميع طاقته الانفعالية على نحو أفضل فى المنافسة.

وينظر إلى الدورة الانفعالية كعملية فردية على نحو أكثر من الدورتين البدنية والمعرفية، وعادة ما يمر الرياضى بدورات انفعالية مختلفة، ومن الأهمية أن يلاحظ ذلك لمعرفة طبيعة الدورة الأكثر ملاءمة خلال فترة التهدئة. كذلك تجدر الإشارة إلى أن الدورات الثلاث (البدنية والذهنية والانفعالية) تحدث معا وتتأثر كل واحدة منها وتؤثر فى الأخرى.

فعلى سبيل المثال، فإن حشو دماغ الناشئ بالكثير من المعلومات فى الفترة الأخيرة قبل المنافسة لايؤثر على الدورة المعرفية فقط، ولكن يؤثر سلبيا على الدورتين البدنية والانفعالية، حيث يعوق عمليات التفكير والتركيز ومن ثم الأداء الجيد. إنه من الأهمية أن تخصص الساعات القليلة التى تسبق المنافسة للراحة البدنية والاستعداد الانفعالى الجيد.

النظام الروتينى قبل المنافسة:

يقصد بذلك اعتياد الناشئ القيام ببعض الأعمال بطريقة محددة، وتجرى على وتيرة واحدة قبل المسابقة، الأمر الذى يزيد من سيطرته ويصبح أكثر ألفة بالمتغيرات المرتبطة بالمسابقة.

وبصرف النظر عن نوع نمط السلوك الذى يميز اللاعب خلال هذه الفترة أو دوافع هذا السلوك، فإنه يمكن الاستفادة من ذلك بأن يصبح أكثر ألفة بالأشياء التى يفعلها قبل المسابقة، ومن ثم يصبح أكثر ألفة وسيطرة على العوامل المرتبطة

بالمنافسة. فالواقع أن التزام الناشئ الرياضى بنمط معين من السلوك قبل المنافسة يؤثر بشكل لا شعورى فى التهيئة النفسية، حيث يسهم بدور المثير أو المنبه لتهيئته من الجوانب البدنية والذهنية والانفعالية.

فعلى سبيل المثال إذا اعتاد الناشئ أن يكون فى مكان المباراة قبل أن تبدأ بزمن محدد ساعة واحدة فقط فإن هذا التوقيت يكون بمثابة المنبه للحواس الناشئ المختلفة باقتراب موعد المباراة، ومن ثم تتهيأ أجهزة الجسم المختلفة لعمل ما هو مطلوب منها.

ومن أمثلة الأعمال التى يمكن أن يسترشد بها الناشئ الرياضى خلال الـ ٢٤ ساعة التى تسبق المسابقة ما يلى:

الزمن:

يعتبر الزمن من أكثر وأفضل المؤشرات استخداما للتهيؤ للمسابقة. فعلى سبيل المثال ينصح بالقيام بأعمال محددة خلال زمن محدد خلال الـ (٢٤ ساعة) التى تسبق المسابقة، من ذلك على سبيل المثال موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية، وقت وزمن الإحماء .. إلخ.

النوم:

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص بالناشئ الرياضى، فإنه من الأهمية أن يحصل على ساعات النوم التى يعتاد عليها، وأن يستيقظ فى موعد محدد للساعات التى تسبق المسابقة.

الوجبات الغذائية:

ربما لا توجد قواعد ثابتة يجب أن يتبعها الناشئ الرياضى عند تناول الوجبات الغذائية قبل المباراة، ولكن هناك إرشادات عامة يجب مراعاتها، ومن ذلك تحديد الوقت المناسب لتناول الوجبات الغذائية، وخاصة الوجبة الغذائية التى تسبق المباراة، كذلك معرفة أنواع الطعام الملائمة.

الوصول إلى مكان المسابقة:

بالرغم من تفاوت المسافات، وتباين الأماكن التى تعقد فيها المسابقات، فإنه يراعى أن يصل الناشئ الرياضى إلى مكان المسابقة فى موعد ثابت قبل بدايتها بما يسمح باستكمال الأعمال الروتينية الأخرى فى مواعيد منتظمة.

وتزداد حاجته إلى اتباع نظام محدد مع اقتراب وقت بداية المباراة، وقبل المسابقة مباشرة، مع الأخذ فى الاعتبار أنه لايوجد نظام مثالى يصلح لجميع الرياضيين قبل المسابقة، ولكن النظام المثالى هو الذى يساعد على تحقيق أفضل استعداد وتحقيق قمة الأداء. ونستعرض هنا بعض العناصر الهامة التى تساعد على تحديد ذلك:

* يتضمن النظام معرفة أمارات معينة تنبه الناشئ الرياضى للاستعداد لبداية المباراة، ومن ذلك على سبيل المثال: تحديد الزمن الذى يسبق المسابقة بمدة محددة (خمس دقائق). أو تحديد بعض الأنشطة التى يؤديها مثل الإحماء .
* يمارس الناشئ الرياضى خلال جلسة قصيرة جدا التصور الذهنى لكيفية أداء الواجبات المطلوبة منه فى المسابقة مع التركيز على الإحساس البصرى والحسحركى للأداء على النحو الجيد.
* بعد أداء الناشئ الرياضى التصور الذهنى ينتقل إلى التركيز على الشعور الإيجابى للأداء الجيد، حيث إن ذلك يمثل نوعا من التثبيت والتأكيد على التدعيم النفسى الإيجابى وتقوية الثقة بالنفس.
* بعد ذلك يراجع الناشئ الرياضى - على نحو سريع - قائمة الأنشطة التى يؤديها: فحص الأدوات، الملابس، أماكن المنافسين، أى شىء يبدو مفيدا فى الإعداد لتنفيذ المباراة. والهدف هو مساعدة الرياضى وتركيز انتباهه على الواجبات التى فى متناول يده.

* بعد أن يستكمل الناشئ الرياضى مراجعة قائمة الأنشطة ويوجه الاهتمام كاملا نحو بعض العلامات الملائمة التى سبق أن تعلمها خلال تدريب التحكم فى الانتباه.

وهذه العناصر التى تسبق المسابقة من حيث التعرف على أمارات معينة، والتصور الذهنى، وتأكيد الثقة، ومراجعة قائمة الأنشطة، وأخيرا تركيز الانتباه تستغرق على الأقل خمس عشرة ثانية، ولا تتجاوز خمس دقائق. ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضى وخصائص المسابقة الرياضية. ولكن هذه العناصر بمثابة توجيهات يسترشد بها الرياضى بحيث يحتفظ بنظام خاص به فى غضون اللحظات القليلة التى تسبق المسابقة مباشرة.



أهمية أن يعتاد اللاعب - الفريق على نظام محدد ثابت يؤدى قبل المنافسة، وهو نوع من التهيئة النفسية تساعد اللاعبين السيطرة على أفكارهم وانفعالاتهم.

الفروق الفردية للتعبئة النفسية:

يتوقع وجود فروق فردية لإجراءات التعبئة النفسية.. حيث تختلف تبعا لنوع النشاط الرياضى موقف (١) .. وتبعا للفروق الفردية بين اللاعبين موقف(٢).

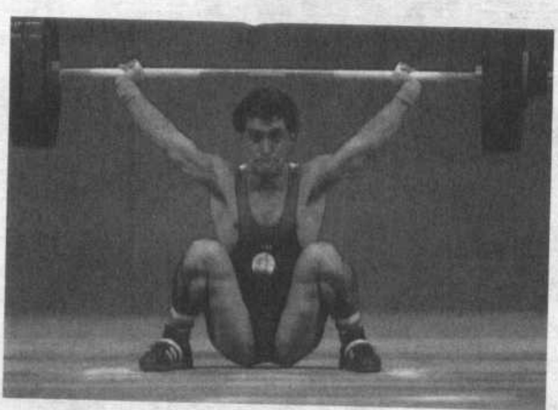
موقف (١)

بالرغم من أن المدرب «وليد» يقوم بتدريب فريق لرفع الأثقال، وأن المدرب «خالد» يقوم بتدريب فريق لكرة السلة .. فإنه يلاحظ أن كلا منهما يستخدم نفس الإجراءات لزيادة التعبئة النفسية للاعب قبل المنافسة.. إنهما يعتقدان أن زيادة الشحن والتعبئة النفسية والدافعية مهمة لجميع اللاعبين قبل المنافسة بصرف النظر عن نوع الرياضة الممارسة.

* يختلف نوع التعبئة النفسية تبعا لمتطلبات الأداء ونوع الرياضة.

- التعبئة النفسية العالية تناسب الواجبات الحركية التى تتطلب القوة العضلية، التحمل العضلى، السرعة.

- التعبئة النفسية المنخفضة تناسب الواجبات الحركية



تختلف أساليب التعبئة النفسية تبعا لنوع النشاط الرياضى للأنشطة الرياضية التى تتطلب القوة العضلية وفترة وجيزة مثل وضع الأثقال يناسبها التعبئة النفسية العالية.

التى تتطلب التوافق العام , الحركات الدقيقة, المهارات المعقدة , التركيز العام.

- التعبئة النفسية المعتدلة تناسب أغلب الواجبات الحركية.

* يجب أن يراعى المدرب استخدام أساليب التعبئة النفسية التى تناسب نوع الرياضة التى يمارسها اللاعب.

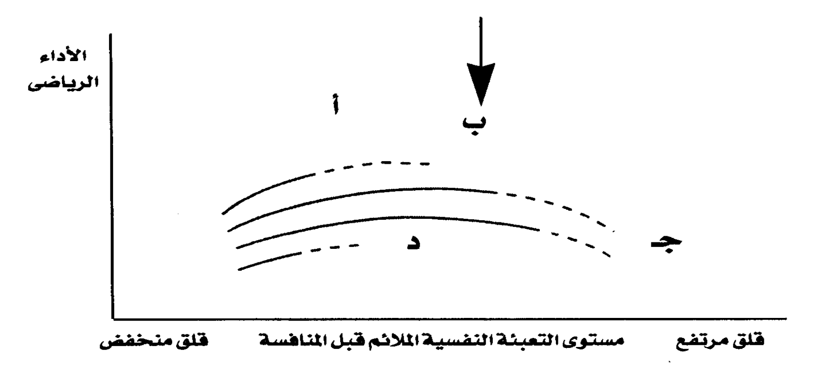
فعلى سبيل المثال فإن رياضة رفع الأثقال يناسبها استخدام إجراءات التعبئة النفسية العالية، بينما لا يناسب ذلك لاعب الرماية، فى نفس الوقت يحتاج لاعب كرة القدم أو كرة السلة إلى درجة معتدلة من التعبئة النفسية.

موقف (٢)

يحرص المدرب «خالد» قبل المنافسة أن يجتمع مع اللاعبين بغرض تعبئتهم نفسيا، وزيادة حماستهم، وإثارة الدافع لديهم.

ويتضح ذلك فى التركيز على أهمية المباراة . . قوة المنافس . . ضرورة الفوز . . قيمة المكافأة . . الآثار السلبية التى تنتج عن الهزيمة.

الحقيقة: إن المدرب فى الموقف السابق لم يراع الفروق الفردية لحالة قلق المنافسة لدى اللاعبين؛ نظرا لأن إجراءات التعبئة النفسية يختلف تأثيرها حسب الحالة الانفعالية لكل لاعب .



شكل (١١/ ٤) التعبئة النفسية عملية فردية .. ومن ثم يجب أن يتعرف المدرب على أسلوب التعبئة النفسية المناسب للاعب وفقا لدرجة القلق المميز له

يتضح من الشكل (١١/ ٤) اختلاف تأثير أسلوب التعبئة النفسية على اللاعبين تبعا لحالة القلق التى يتميز بها كل لاعب على النحو التالى:

١- أسلوب التعبئة النفسية ساعد اللاعب (١) الذى يتميز بدرجة منخفضة من التعبئة النفسية على الوصول إلى المستوى الأمثل، ولكن ليس بالقدر الملائم، حيث كان يحتاج إلى المزيد من التعبئة النفسية.

٢- أسلوب التعبئة النفسية سبب ضررا للاعب (ب) حيث إنه يتميز بالمستوى الملائم قبل المنافسة، وليس فى حاجة إلى استخدام أى نوع من التعبئة النفسية. فإن التحفيز الزائد والشحن المستمر تسببا فى تجاوز اللاعب المستوى الأمثل المطلوب من التعبئة النفسية.

٣- أسلوب التعبئة النفسية يعتبر غير مفيد مع اللاعب (جـ) الذى يتميز بمستوى مرتفع قبل المنافسة. حيث إن المطلوب مع هذا اللاعب هو استخدام إجراءات التهدئة وليس التعبئة النفسية.

٤- أسلوب التعبئة النفسية يعتبر مفيدا بدرجة محدودة مع اللاعب (د)، ولكن هذا اللاعب يحتاج إلى المزيد من إجراءات التعبئة النفسية لتحقيق المستوى الأمثل من الطاقة النفسية.

زيادة التعبئة النفسية:

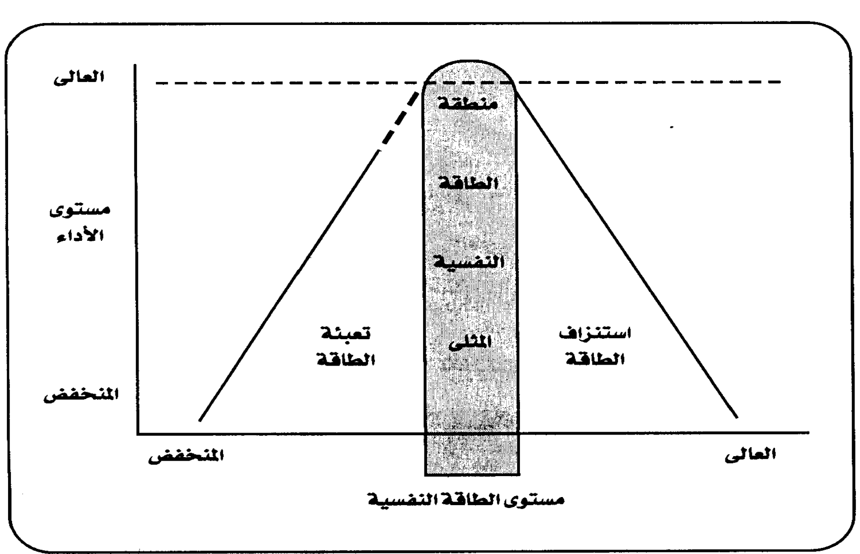
موقف (٢)

لاحظ المدرب خلال الأيام التى تسبق المنافسة أن أداء اللاعب «عاصم» يتميز بحالة انفعالية سلبية ودرجة منخفضة من الدافعية، حيث إن ذلك اتضح فى مظاهر سلوك اللاعب على النحو التالى:

- عدم الاهتمام.
- عدم المبالاة.
- فقدان الرغبة فى الميل للاشتراك فى المنافسة.
- فقدان الميل للكفاح وبذل أقصى جهد.
- تميز أداؤه الحركى بالبطء والافتقار إلى القوة والحيوية والسرعة المطلوبة . . إلخ.



وحيث إن المدرب يعرف أن هناك مستوى أمثل من التـعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسـة لتحقيق أفضل أداء . . وحيث إن مظاهر سلوك اللاعب السابقـة توضح أنه يحتاج إلى زيادة تعبـئة الطاقة النفسـية شكل (١١/ ٥) لذلك حـرص المدرب على تقديم بعض الإجـراءات لزيادة تعبـئة الطاقـة النفسـية للاعب.



شكل (١١/ ٥) يوضح مقدار التعـبئة النفسية المطلوب للاعب «عـاصم» وذلك لتحقيق تعبئة الطاقة النفسية والوصول إلى منطقة الطاقة النفسية المثلى

التوجيهات المساعدة لزيادة التعبئة النفسية للاعب قبل المنافسة:

* مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
* توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة . . ومن ذلك تذكير اللاعب بقيمة المكاسب التى يمكن الحصول عليها عند الفوز، وكذلك الخسائر الناتجة عند الهزيمة.
* المشاركة الإيجابية للجمهور فى مساندة وتشجيع اللاعبين أثناء جرعات التدريب التى تسبق المنافسة، وكذلك أثناء المنافسة.
* يطلب من اللاعب استخدام «التفكير الذاتى الإيجابى» أى إجراء اللاعب حوارا مع نفسه يركز على أهمية الفوز وقيمة المكسب.
* المساهمة الإيجابية لوسائل الإعلام فى توضيح أهمية المباراة.
* المساهمة الإيجابية للأسرة والتعاون مع المدرب فى توضيح أهمية المباراة.
* استخدام التدريب البدنى «الإحماء» قبل المنافسة يساعد على تعبئة الطاقة ونقص التوتر.

موقف (٤)

يشعر لاعب التنس «أحمد» بانخفاض تنشيط مستوى الطاقة قبل المسابقة مباشرة، وربما أثناء المسابقة، وذهب يشكو للمدرب من بعض هذه المظاهر:

- الشعور بثقل الرجلين.
- عدم الاهتمام باللعب الجيد.
- شرود الذهن، وسهولة تشتت الانتباه.
- الشعور بالملل وعدم الرغبة.
- الحركة ببطء، الإعداد الضعيف.
- افتقاد التوقع الإيجابى للمسابقة وضعف الحماس.

وتجدر الإشارة أنه ليس من الضرورى أن يعانى اللاعب من جميع الأعراض السابقة حتى يقال إنه يتميز بانخفاض حالة تنشيط مستوى الطاقة، ومع ذلك فإن زيادة الأعراض تعنى الحاجة إلى زيادة إجراءات التعبئة. وبالرغم من أن المشاعر السابقة قد تظهر فى أى وقت، فإنها أكثر ظهورا عندما لا يكون اللاعب معدا من الناحية البدنية أو العقلية. وأن هذه المشاعر تكون نتيجة أسباب عديدة مثل: عدم الراحة الكافية، اللعب كثيرا جدا، اللعب مع منافس ضعيف، والعديد من العوامل الأخرى المرتبطة بظروف الحياة. والشىء الهام هنا هو حينما اكتشف هذه المشاعر السلبية فإن من الضرورى سرعة بدء حالة التنشيط.

١ - **استخدام العبارات الإيجابية:** يكرر أشياء مثل «أستطيع عمل ذلك»، «أنا مستعد لذلك»، «تحقيق النجاح»، «القوة»، «السرعة»، «الرجولة» . . إلخ.

٢- **حركات تتميز بالقوة والحيوية:** يستطيع الكثير من اللاعبين تنشيط أنفسهم ببعض الحركات التى تتميز بالقوة والنشاط مثل: ضرب الفخذين باليدين - انقباض واسترخاء العضلات - الوثب لأعلى بقوة والهبوط. حيث إن مثل الإجراءات السابقة تثير انسياب الدم إلى العضلات وتزيد من معدل ضربات القلب.

٣- **زيادة معدل التنفس:** برغم أهمية التركيز على عمق التنفس كوسيلة هامة لخفض التوتر لدى اللاعب، فإنه فى حالة انخفاض تنشيط مستوى الطاقة فإن المطلوب هو أن يأخذ اللاعب تنفسا قصيرا، وتنفسا سريعا لتنشيط الجهاز وزيادة سرعة الجهاز العصبى.

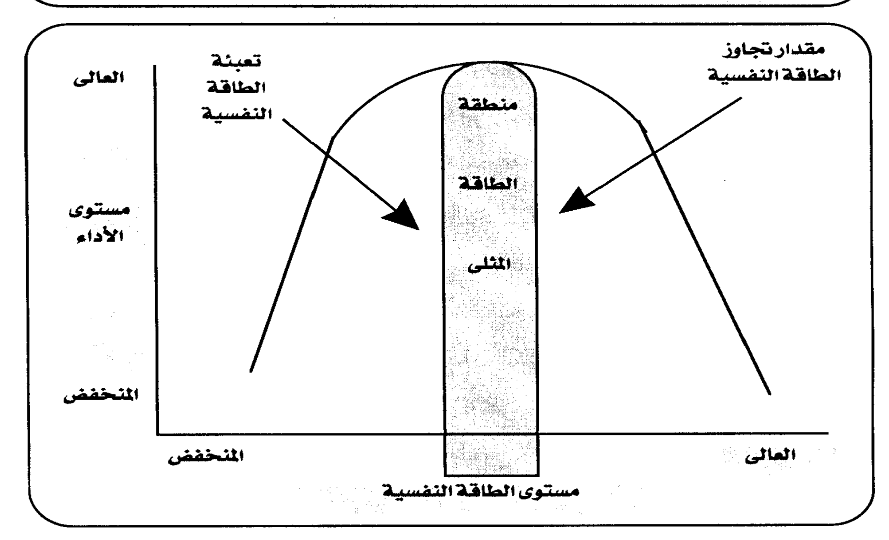
٤- **التحرك بنشاط وحيوية:** عندما يشعر اللاعب بالكسل فإن الحركة بنشاط تساعده على اكتساب مستوى الطاقة. ومن ذلك على سبيل المثال يطلب من لاعب التنس أو الأسكواش التحرك بسرعة بين النقاط، الاحتفاظ بالرأس عالية والكتفين للخلف، والمشى على أصابع القدمين وليس الكعبين. فإنه فى أحيانا كثيرة ما تحصل على أمارات تنشيط من الجسم أكثر من العقل.

٥- **التحدى:** فكر فى موقف المنافسة كنوع من التحدى، كن فخورا بالفوز بجميع المباريات، استخدم أمارة أو عبارة معينة تذكرك بذلك.

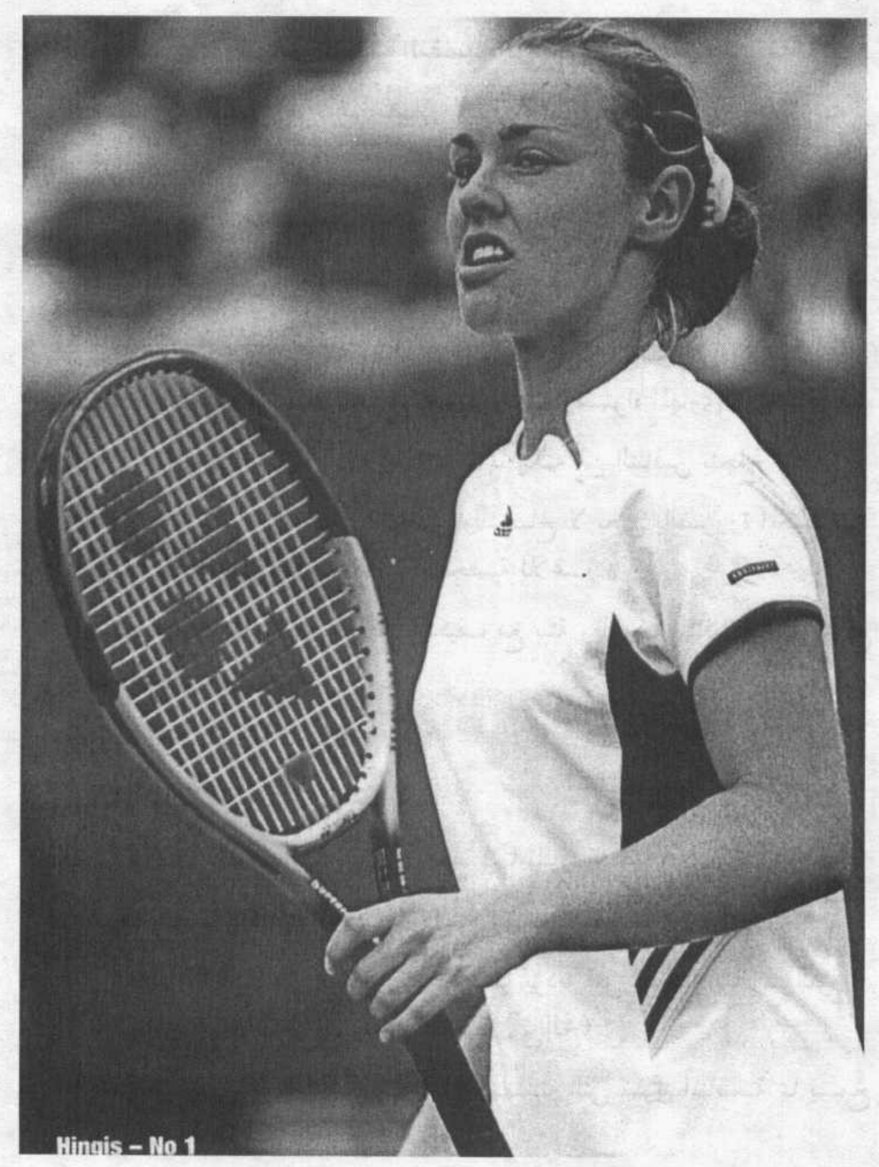
موقف (٥)

لاحظ المدرب أن اللاعب «أحمد» يتـميز بدرجة عالية من التـعبئة النفسية والدافعية. ولكن للأسف يصاحب هذه التـعبئة النفسية درجة عالية من التوتر تؤدى إلى تجاوز اللاعب لمستوى الطاقة النفسية المثلى Psyching-Out ومن ثم يؤثر ذلك سلبـيا على مسـتوى أداء اللاعب من حيث:

- ضعف التركيز.
- كثرة الأخطاء.
- عدم تنفيذ الواجبات بدقة.
- عدم التوزيع الصحيح للطاقة البدنية.
- زيادة القابلية للإثارة.



يوضح الشكل (١١/٦) تجاوز اللاعب «أحمد» لمقدار الطاقة النفسية المثلى. ومن ثم يحتاج إلى خفض التوتر للوصول إلى المستوى الأمثل للطاقة النفسية.



التعبئة النفسية الزائدة ، وخاصة ذات المصدر السلبى مثل التوتر والخوف والقلق ، تؤدى إلى تجاوز الطاقة النفسية المثلى .. لذلك يجب أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعب / اللاعبة على خفض الإثارة العالية وخاصة قبل المنافسة .

دور المدرب فى إنقاص التعبئة النفسية الزائدة للاعب قبل المنافسة:

* يعتبر التوتر النفسى من أهم مصادر الطاقة النفسية السلبية . . ويحدث التوتر عادة:

(أ) عندما يدرك اللاعب أن المنافسة أكثر من قدراته.

(ب) أن المنافسة تمثل أهمية وقيمة كبيرتين للاعب.

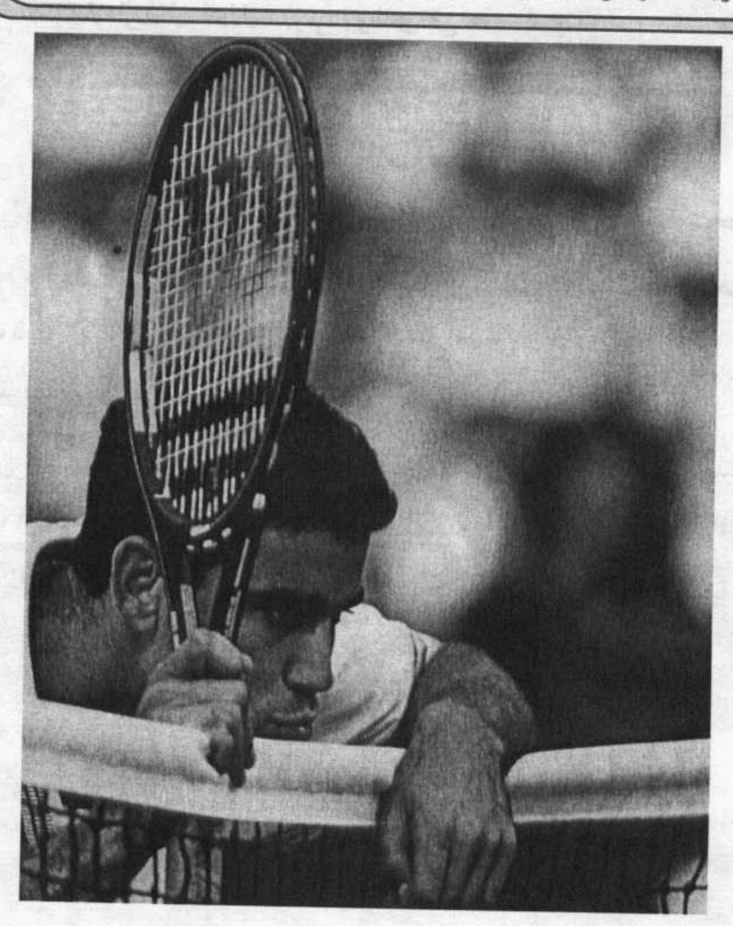
ويتطلب التخلص من التوتر ما يلى:

* اشتراك اللاعب فى منافسات فى حدود قدراته ومستواه المهارى.
* تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعب بما يمكنه من التنافس بنجاح وكفاءة.
* أهمية أن يقتنع اللاعب أن التحدى والنجاح لا يعنى بالضرورة المكسب . . ولكن المهم تحقيق أهداف الأداء الشخصية للاعب.
* يجب أن يتاح للرياضى فرص التكيف مع بيئة وظروف المنافسة التى يتوقع مواجهتها، ومن أمثلة ذلك:
  - أماكن المنافسة (الملعب).
  - الأدوات والأجهزة المستخدمة.
  - الظروف المناخية التى يتوقع أن تقام فيها المنافسة.
  - خصائص المنافس من حيث جوانب القوة والضعف.
  - اعتياد اللاعب على نظام روتينى مستقر يؤديه قبل المنافسة مثال: (النوم - التغذية - الوصول إلى مكان المنافسة . . إلخ).
* التخطيط الجيد لحمل التدريب لفترة التهدئة التى تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المنافسة.
* التخطيط الجيد للإحماء فى ضوء مبدأ شدة الحمل المعتدلة التى تسمح للاعب بتحقيق التهدئة، وتضمن تعبئة الطاقة وعدم استنزافها.
* تخصيص فترة زمنية مناسبة بين نهاية الإحماء، وبداية المنافسة تسمح للاعب بالتركيز والراحة وعمل التصور الذهنى للواجبات الهامة التى سوف يؤديها فى المنافسة.

إيقاف الأفكار السلبية:

موقف (٦)

يتميز هذا اللاعب بالمستوى المهارى العالى فى رياضته الفردية، كما يتسم بالمقدرة الجيدة على الاحتفاظ بمستوى أدائه المتميز فى معظم المباريات التى يشترك فيها .. ولكن هناك شيئا يلفت نظر اللاعب نفسه، وكذلك المدرب وهو هبوط مستواه الواضح عند مقابلة اللاعب «المنافس» حيث يشعر بزيادة التوتر الناتج عن الخوف من الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمته أكثر من مرة من هذا اللاعب.



وعندما حاول المدرب معرفة خصائص الأفكار السلبية التى تشغل اللاعب، وتزيد من درجة توتره أجاب اللاعب بما يلى:

- أخشى الهزيمة، وخاصة أنه سبق هزيمتى منه فى اللقاءات السابقة.

- أكون مشغولا ببعض المظاهر الجسمية للتوتر التى تحدث لى نتيجة زيادة الخوف من الهزيمة.

- أكون مشغولا بالنتائج السلبية المترتبة عن ضعف أدائى وتوقع الهزيمة مثال ذلك:

* كل الناس تعتقد أننى فاشل إذا خسرت هذه المسابقة.

* أنا لا أريد أن أخذل مدربى ووالدى فى هذه المسابقة.

* أجد صعوبة كبيرة فى مقابلة أصدقائى إذا خسرت المباراة.

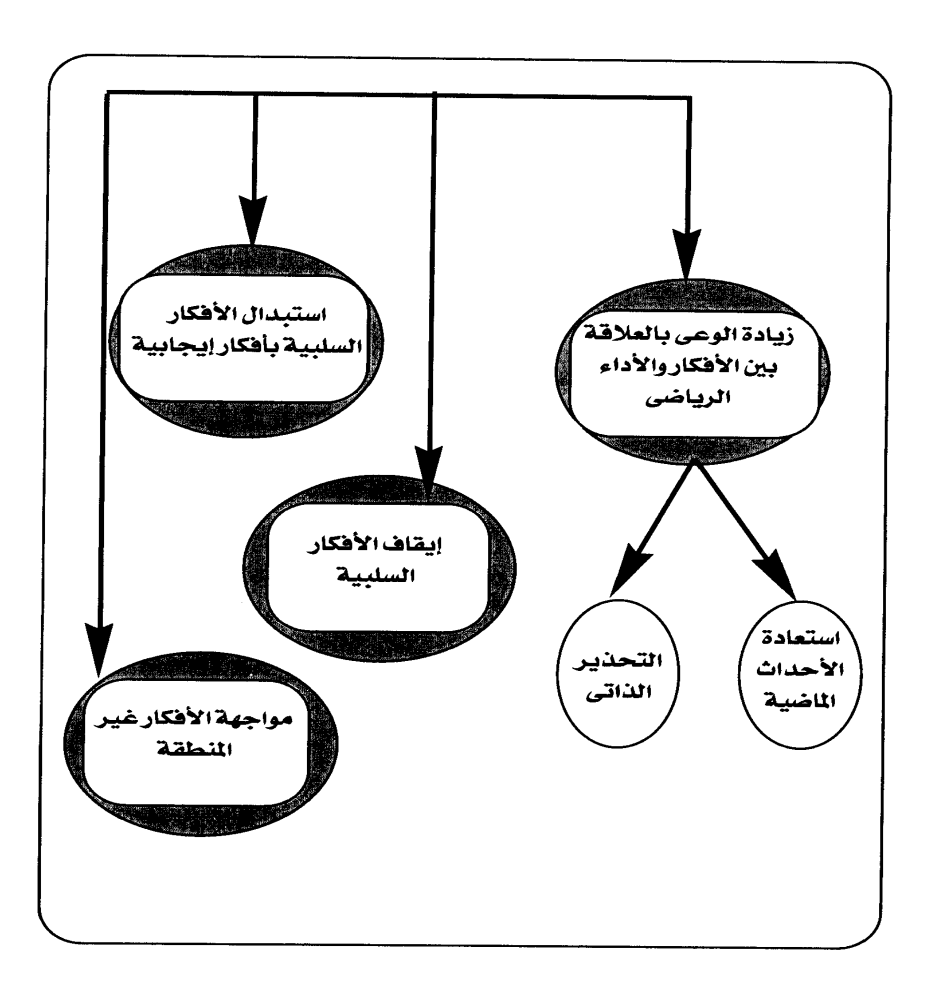
* أتوقع العقاب، وعدم الاشتراك فى البطولات القادمة.

* أرى أن الفوز بهذه المباراة مسألة هامة جدا للتأكيد على أهمية شخصيتى.

* أغلب الأشخاص المهمين بالنسبة لى (المدرب - الآباء - الأصدقاء) ينظرون لى على أنى فاشل إذا خسرت هذه المباراة ... إلخ.

أساليب مواجهة التوتر الناتج عن الأفكار السلبية:

نناقش هنا أربعة أساليب هامة تساعد اللاعب على مواجهة الأفكار السلبية من حيث زيادة الوعى لدى اللاعب بعلاقة نوع الأفكار التى يشغل بها بالأداء، كيف يمكن للاعب إيقاف الأفكار السلبية، كذلك إمكانية استبدال الأفكار السلبية بأفكار أخرى إيجابية، ثم أخيرا مواجهة المعتقدات غير المنطقية شكل (١١/٧).



شكل (١١/٧) أساليب مواجهة الأفكار السلبية للاعب

إن الخطوة الأولى لبداية السيطرة على الأفكار أن يصبح اللاعب أكثر وعيا عن ماذا يقول لنفسه. ولسوء الحظ فإن معظمنا ليس لديه وعى عن الأفكار التى تشغلنا وما تأثيرها على الأداء. إن المراجعة الدقيقة للأفكار تساعد فى معرفة فوائد ومعوقات مثل هذه الأفكار فى تأثيرها على الأداء، ويحدد اللاعب ارتباط نوع الأفكار سلبية أم إيجابية فى تأثيرها على الأداء. إن الشىء الهام هو أن يتعلم اللاعب كيف ومتى يتحدث مع نفسه.

هناك طريقتان تساعدان على تحقيق فهم أفضل عن العلاقة بين الأفكار التى تشغل اللاعب ومستوى الأداء هما: استعادة الأحداث الماضية، والتحذير الذاتى.

استعادة الأحداث الماضية:

يطلب من اللاعب تذكر أفكاره أثناء المباريات السابقة، ومن ذلك تذكر أفضل وأسوأ أداء سابق، وعند ذلك، يحاول التعرف وتسجيل محتوى وتكرار الأفكار. إن أغلب اللاعبين يمكنهم التعرف على أفكارهم، والتمييز بين الموقفين. وخاصة أن الأداء الأفضل يتحقق من خلال الأفكار الإيجابية، بينما الهبوط فى مستوى الأداء يصاحبه عادة الأفكار السلبية.

التحذير الذاتى:

رغم أن تذكر الأداء السابق يعتبر مفيدا، فإن الأسلوب الأفضل هو أن يطلب من اللاعب عمل سجل يومى عقب التمرين أو المباراة يدون فيه الأفكار التى تحدث أثناء التمرين، حيث إن ذلك مؤشر للأفكار التى تحدث أثناء المباريات. كما أنه من الأهمية أن يتعرف اللاعب على أنماط المواقف أو الأحداث التى تثير الأفكار السلبية وتعوق الأداء، وعندما يتعرف اللاعب على المواقف التى تؤدى إلى حدوث الأفكار السلبية فإن الخطوة التالية هى التعامل مع هذه الأفكار السلبية بما يضمن إيقافها، أو استبدالها بأفكار أخرى تؤثر إيجابيا على الأداء.

ثانيا: إيقاف الأفكار:

يعنى إيقاف الأفكار Thought Stopping التركيـز على الأفكار السلبية لحظة ثم استـخدام أمارة معـينة مثل كلمة «قف» «حـركة مفـاجئة باصبع اليـد» «ضرب الفخـذ بكف اليد» . . إلخ، حـيث إن ذلك يؤدى إلى تشتـيت الأفكار السلبـية، ويمكن استبدال ذلك بأفكار إيـجابية، وطبعا ذلك التدريب والممارسـة فعندما تبدأ الأفكار السلبـية يقول اللاعـب «قف» أو أى أمارة أخرى يعـتاد عليـها، ثم يعـيد التركيز على الأداء المطلوب.

وفيما يلى خطوات طريقة إيقاف الأفكار:

* مساعدة اللاعب على التعرف على الأحداث التى تثير الأفكار السلبية.

* مساعدة اللاعب على معرفة الأثر السلبى للأفكار السلبية على الأداء.

* التعرف على إشـارة واضحة يستـخدمها اللاعب لإيقاف الأفكـار السلبية مثل كلمة «قف» أو تصور علم أحمر أمام اللاعب.

* تأجيل النظر فى الأفكار السلبية المشتتة مؤقـتا حتى يكون مستعدا للتعامل معها بعد المنافسة.

* مسـاعدة اللاعـب للتعـرف على أفكار بناءة واقعـية تحل مـحل الأفكار السلبية.

* يطلب من اللاعب ممارسـة إيقاف الأفكار باسـتخـدام التصـور الذهنى، وذلك أن يسمح بقدوم الأفـكار السلبية ثم إيقافهـا بواسطة العلامة المعتـاد عليها، وأخيرا استبدالها بالأفكار الإيجابية.

ثالثا: تغيير الأفكار السلبية إلى الأفكار الإيجابية:

الهدف هنا هو معرفة أى مواقف تؤدى إلى الأفكار السلبية ولماذا. ثم يحاول اللاعب إحلال الأفكار الإيجابية محل السلبية. مثال ذلك ما يلى:

جدول (١١ / ١) كيف يمكن للاعب تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية

الأفكار السلبية	(تحول إلى)	الأفكار الإيجابية
* أنا غبى كيف أرتكب هذا الخطأ البسيط.		* كل شخص معرض للخطأ، ركز فى الأداء الراهن.
* ماذا يفكر الآخرون إذا خسرت المباراة.		* المهم أن أبذل أقصى ما فى وسعى بصرف النظر عن النتائج.
* سوف أقوم بالتدريب الخفيف اليوم، وأتدرب غدا تدريبا صعبا.		* إذا أديت التدريب الصعب اليوم فإن التدريب التالى يكون أسهل.
* أنا لا أكسب هذه المباراة مطلقا.		* حاول أن تكسب النقطة الآن.
* لا أستطيع اللعب الجيد مع شدة الرياح.		* الرياح مؤثرة على منافسى كذلك، إن ذلك يتطلب المزيد من التركيز فقط.

رابعا: مواجهة الأفكار غير المنطقية:

إن استبدال اللاعب بالأفكار السلبية أفكارا إيجابية لا يحقق الفائدة منه إذا ظل اللاعب يعتقد فى بعض الأفكار السلبية، ومن أمثلة هذه المعتقدات السلبية التى تواجه لاعب التنس. وكيف يمكن مواجهتها ما يلى:

١ - أستطيع اللعب بإتقان تام:

هذا الاعتقاد يؤدى إلى مواجهة اللاعب خبرات عديدة من الإحباط، حيث إنه لا يستطيع الأداء المتقن فى جميع مراحل اللعب، والنظرة الأكثر موضوعية أن يقتنع اللاعب أن كل لاعب يخطئ أثناء اللعب، وأنه يستفيد من هذه الأخطاء.

٢ - نظرا لأننى لعبت بمستوى ضعيف فى بداية المباراة، أتوقع استمرار ضعف المستوى بقية المباراة:

هذا اعتقاد شائع لدى بعض اللاعبين الذين يحاولون التنبؤ بالأداء بينما لا يوجد سبب يدعو لذلك. فإن اللاعب يمكن أن يلعب المجموعة الأولى بمستوى منخفض، بينما يلعب بقية المجموعات بمستوى مرتفع. إنه من الأهمية الاقتناع أن فى مقدورك اللعب الجيد بالرغم من البداية الضعيفة.

٣- العوامل الخارجية هى المسئولة عن خسارة المباراة:

بعض اللاعبين يرجعون سبب هزيمتهم وضعف مستوى أدائهم إلى عوامل عديدة خارجية (الطقس، الملعب، التحكيم . . . إلخ) والمطلوب هو أن يشعر اللاعب بمسئوليته أن المكسب والخسارة تحت سيطرته.

٤ - أدائى فى الملعب يعكس قيمتى كشخص:

يشعر اللاعب بالفخر عند الفوز واللعب الجيد، ويؤثر ذلك فى زيادة تقدير اللاعب لذاته وقيمته لنفسه، ويحدث عند الخسارة أو هبوط مستوى الأداء ضعف تقديره لذاته وعدم قيمته الشخصية. وهنا من الأهمية أن يقتنع اللاعب أن قيمته لشخصه غير مرتبطة بضعف الأداء فى الملعب.

٥- لا أستطيع تعلم أى شىء أو التحسن كنتيجة لخسارة المباراة:

يحاول أغلب اللاعبين نسيان كل شىء يتعلق بالمباراة الخاسرة، والواقع أنه من الأفضل أن يطلب من اللاعب مراجعة التفكير فى المباريات السابقة سواء حقق فيها المكسب أم الخسارة، وتوضيح أوجه الاستفادة فى المباراة القادمة.

٦- النقد الذاتى قبل/ أثناء/ بعد المباراة يحسن أدائى فى الملعب:

بالرغم من قيمة النقد الذاتى الذى يقوم به اللاعب لتحسين الأداء إلا أن هناك فرقا بين أن يقول اللاعب لنفسه:

«لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، كم أنا غبى».

وأن يقول لنفسه:

«لقد أخطأت فى إسقاط هذه الكرة السهلة، المرة القادمة تؤدى مرجحة الذراع مبكرا».

بمعنى آخر عندما تخطئ، فكر كيف تصحح الخطأ، ولا تستغرق فى نقد نفسك، حيث إن ذلك يؤدى إلى المزيد من هبوط وضعف الأداء.



إنقاص التوتر أثناء المنافسة:

موقف (٧)

بالرغم من أن اللاعب «عادل» يمتلك مستوى مرتفعا فى أداء مهارات التنس يضمن له الفوز على الكثير من المنافسين زملائه .. فإنه كثيرا ما يفشل فى تحقيق ذلك. وعادة يظهر فى مستوى أقل من قدراته الحقيقية.

هذا اللاعب يتميز بزيادة التوتر أثناء المنافسة، ويظهر ذلك بوضوح بعد ارتكاب الأخطاء مما يؤدى إلى ضعف التركيز، ومن ثم افتقاد المزيد من النقاط .. كذلك يسهل إثارته ونرفزته عند ارتكابه الأخطاء ومن ذلك رمى المضرب على الأرض.

وفيما يلى بعض الإجراءات التى يمكن أن يستخدمها هذا اللاعب لمواجهة ضغوط المنافسة، ويمكن أن يختار اللاعب الأسلوب المناسب لمهاراته الفردية، قدراته، اهتماماته. إن الكثير من اللاعبين أوضحوا أن واحدا من تلك الاقتراحات التالية عندما يتذكرها أثناء ضغوط المنافسة تساعده على خفض التوتر.

- **ابتسم عندما تشعر بالتوتر:** من الصعوبة أن تشعر بالتوتر وأنت تبتسم. وتذكر أنك تؤدى مباراة، واسمح لنفسك بالتركيز على اللعب للنقطة التالية وحاول أن تنسى الضغوط النفسية.

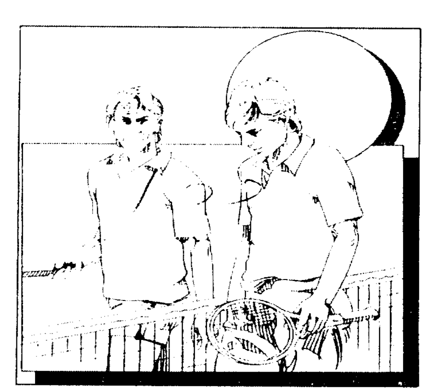
- **اهتزاز اليدين، الكتفين، الرقبة:** يلاحظ أن الكثير من لاعبى القمة العالميين أثناء الأوقات الحرجة يحاولون استرخاء عضلاتهم وخاصة الرقبة والكتفين، حيث إنهما أكثر منطقتين، لذلك يقوم اللاعب بدوار الرأس، اهتزاز الكتفين لنقص التوتر فى هذه المناطق. كما يلاحظ أن لاعبين فى رياضات أخرى مثل السباحة يؤدون حركات اهتزاز، وتظهر بالذراعين قبل بداية السباق. مطاطية عضلات الفخذين ببطء تعتبر طريقة أخرى لخفض التوتر.

- **تهدئة اللعب: أستفيد من الوقت بين النقاط:** تشير الدلائل إلى أن الكثير من اللاعبين عندما يشعرون بالقليل من الإحباط أو حدوث الأخطاء فإنهم يزيدون من سرعة اللعب، ويعتبر ذلك شيئا غير مرغوب فيه للتعامل مع ضغوط المنافسة، حيث إن اللعب السريع جدا يؤدى إلى نقص التركيز وزيادة الغضب، ومن ثم زيادة التوتر واحتمال المزيد من الأخطاء، لذلك ينصح لاعب التنس بالمشى ببطء للإعداد للإرسال، أى الاستفادة من الوقت المتاح بين النقط فى تهدئة اللعب.

استخدام كلمات تذكر بالهدوء: بعض اللاعبين يستخدم كلمات معينة بمثابة إشارات تذكرهم وتساعدهم على الاسترخاء، الهدوء، أى الاحتفاظ بعضلات الجسم فى وضع استرخاء، والعقل فى تركيز وعدم تشتت. ومثال ذلك تذكر كلمة «هادئ».

التركيز على شيء واحد لحظة الأداء: إن التفكير فى الأشياء التى حدثت أو التى يحب أن تحدث عادة يزيد درجة القلق. والأفضل هو التركيز على الأداء الراهن.

التركيز على ما ترغب فى أدائه وليس ما يجب أن تتجنب أداءه: مثال ذلك أن لاعب التنس الذى يرتكب خطأين متتاليين فى الإرسال لا يقول لنفسه أنا لن أخطئ مرة أخرى، ولكن الأفضل أن يركز ماذا يجب أن يفعل لأداء الإرسال الصحيح.



الاستمتاع بموقف المنافسة: إن معظم اللاعبين المتفوقين يؤدون المنافسة باستمتاع، وتتزايد أهمية ذلك للناشئين لضمان استمرارهم وعدم احتراقهم أو انسحابهم من الرياضة. الأمر الذى يتطلب التركيز على الأداء والاستمتاع وليس نتائج المنافسة. ويمكن تحقيق

ذلك بأن يركز اللاعب على أن يبذل أقصى أداء عـنده بدلا من التركيز على هزيمة المنافس.

استرخـاء النفس الواحد: يجب أن يعتـاد اللاعب الاستفادة من أى فـرصة للتدريب حتى يصبح الاسترخاء استـجابة طبيعية للضغوط فى الملعب من خطوات التدريب على استرخاء النفس الواحد.

- خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفيز طويل بطىء.

- زيادة فاعلية الشعور بالاسترخاء مـن خلال التفكير (استرخ) ودع جسمك فى حالة هدوء.

- كرر التـمرين السابق مـرات عديدة، وحاول ممارسـته فى مواقف الحـياة المختلفة التى تتميز بالضغوط مثل الامـتحانات/ المقابلة الهامة/ حتى يصبح سلوكا شائعا فى حياتك.

موقف (٨)

اشتـرك اللاعب «عاصم» فى إحدى مـباريات دورى الكأس لكرة القدم، وكانت المنافسة شديدة بين الفـريقين، وظل الفريقان متعادلين دون أهداف حتى أوشك وقت المباراة على الانتهاء. هنا جاءت فرصة سانحة لـلاعب «عاصم» حيث إنه استلم الكرة من تمريرة جـيدة من زميله، واسـتطاع أن يراوغ أكثـر من لاعب من الفريق المنـافس حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من تسجيل الهدف الهام، وفجأة اعترضه أحد المدافـعين، ومن خلال إعـاقة مـتعـمدة طرحه أرضـا . . تملك انفعال الغضب من اللاعب «عاصم» وأصبح لديه الرغبة فى الثأر من هذا اللاعب المدافع . . وعندما شعر المدرب بذلك قرر تغيير اللاعب «عاصم» حتى يتيح له الفرصة للتهدئة.

دور المدرب/ المربى الرياضى فى توجيه انفعال الغضب لدى اللاعب:

* يحرص المدرب على ابتعاد اللاعب عن موقف إثارة الغضب مثل التوقف المؤقت عن المشاركة فى اللعب.
* يجب أن يتحلى المدرب بالهدوء والتحكم في انفعالاته عندما يطلب من اللاعبين الخروج من الملعب والتوقف عن المشاركة.
* يجب أن يوضح المدرب للاعب أن التوقف عن المشاركة ليس نوعا من العقاب ولكن بغرض التهدئة واستعادة حالته الطبيعية.
* يفضل أن يشغل اللاعب ببعض الأنشطة البديلة أثناء فترة التوقف عن المشاركة فى اللعب، ومن ذلك مثلا أداء تمرينات الإحماء - التصور الذهنى للواجبات المطلوب إنجازها فى الملعب، التحدث مع زميل فى موضوع غير مصدر الإثارة والغضب.

الرعاية النفسية بعد المنافسة :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك فى المنافسة، بينما القليل من الاهتمام يوجه للاعب بعد انتهاء المنافسة.

والحقيقة الهامة أن انتهاء المنافسة لا يعنى انتهاء الانفعالات الحادة للاعب، بل قد تزداد حدتها مثل الشعور بالإحباط واليأس والاكتئاب عند الهزيمة، أو الشعور بالغرور والزهو عند الفوز مما قد يؤثر سلبيّا على الحالة النفسية للاعب ومن ثم مستوى أدائه.



الاهتمام بالرعاية النفسية للاعب بعد المنافسة لا يقل أهمية عن قبل المنافسة؛ وذلك لتجنب حدوث الغرور عند الفوز أو الإحباط والاكتئاب عند الهزيمة.

موقف (٩)

(أ) انتهت المباراة بفوز فريق نادى الجزيرة على نادى الزمالك فى كرة السلة بعد مباراة مثيرة بذل فيها لاعبو نادى الجزيرة أقصى جهد وقدموا عرضًا ممتازًا فى الأداء.

(ب) تقابل فريق النادى الأهلى مع فريق نادى الهلال فى كرة القدم واستطاع فريق النادى الأهلى تحقيق الفوز بالرغم من أن اللاعبين قدموا عرضًا متواضعًا من حيث مستوى الأداء أو الجهد.

(جـ) بالرغم من أن فريق نادى الاتحاد لكرة الطائرة قدم عرضًا جيدًا من حيث مستوى الأداء والجهد، فإنه لم يستطع الفوز على منافسه فريق النادى الأهلى.

(د) انهزم فريق نادى النصر من فريق نادى الشمس فى كرة اليد، نظرًا لأن لاعبى فريق نادى النصر تخاذلوا فى بذل الجهد المطلوب ولم يلتزموا بالواجبات الخططية المقررة لهم، وكان مستوى أدائهم ضعيفًا غير متوقع.

شكل (١١/٨) الاحتمالات الأربعة المتوقعة لنتائج المنافسات

ما يلى التوجيهات التى يقدمها المدرب للاعبى الفريق فى ضوء احتمالات نتائج المنافسة :

(أ) - تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم الأداء الجيد للاعبين :

- تفسير نجاح اللاعبين على أساس ما يتمتعون به من كفاءة ومهارة، حيث إن ذلك يزيد من ثقتهم فى أنفسهم .
- أهمية التركيز على مدى تحقيق كل لاعب للأهداف المطلوب منه إنجازها فى المباراة . . وكذلك أهداف الفريق .
- تقدير الجهد الذى بذله اللاعبون من أجل تحقيق الفوز .
- مادام اللاعبون قد حققوا الفوز وقدموا عرضًا جيدًا للأداء، يفضل إرجاء الملاحظات السلبية (إذا وجدت)، إلى التمرين التالى بحيث تقدم فى شكل توجيه إيجابى وليس النقد السلبى .

(ب) - تحقيق الفوز على المنافس مع تقديم مستوى ضعيف للأداء :

- يجب أن يوضح للاعبين أن المكسب نتيجة ضعف المنافس، وليس كنتيجة لكفاءتهم البدنية والمهارية . والغرض من ذلك عدم مكافأة اللاعب عن نتائج لا فضل له فى تحقيقها .
- ضرورة التقييم الموضوعى لأداء جميع اللاعبين مع مكافأة وتقدير اللاعبين الذين قدموا أداءً حسناً .
- إعطاء التوجيهات التى يترتب عليها تصحيح الأخطاء ونواحى القصور للاعبين .

(جـ) - هزيمة الفريق بالرغم من المستوى الجيد للأداء :

عندما يبذل اللاعب الجهد الكبير ويؤدى أفضل أداء فى المنافسة، ولكن النتيجة تأتى بالخسارة أو الهزيمة من المنافس فإن ذلك يمثل عبئًا نفسيًا على اللاعب أو الفريق، ويحتاج منك كمدرب معاملة خاصة بغرض تدعيم الروح المعنوية،

وينصح لتحقيق ذلك بإجراء حديث مختصر مع اللاعبين لمدة دقائق قليلة يتضمن ما يلى :

- تقدير الجهد والأداء المتميزين للاعبين بالرغم من الهزيمة.
- خسارة المباراة لا تنقص من التقدير للجهد والأداء الذى بذله اللاعبون فى المنافسة.
- التقليل من أهمية نتائج المنافسة، وذلك لتقليل التأثير السلبى على تقدير اللاعب النواحى الشخصية.
- يوضح للاعبين أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة تعتبر شيئًا متوقعًا، ولكن يمكن التخلص منها مع مضى الوقت يومًا أو يومين.

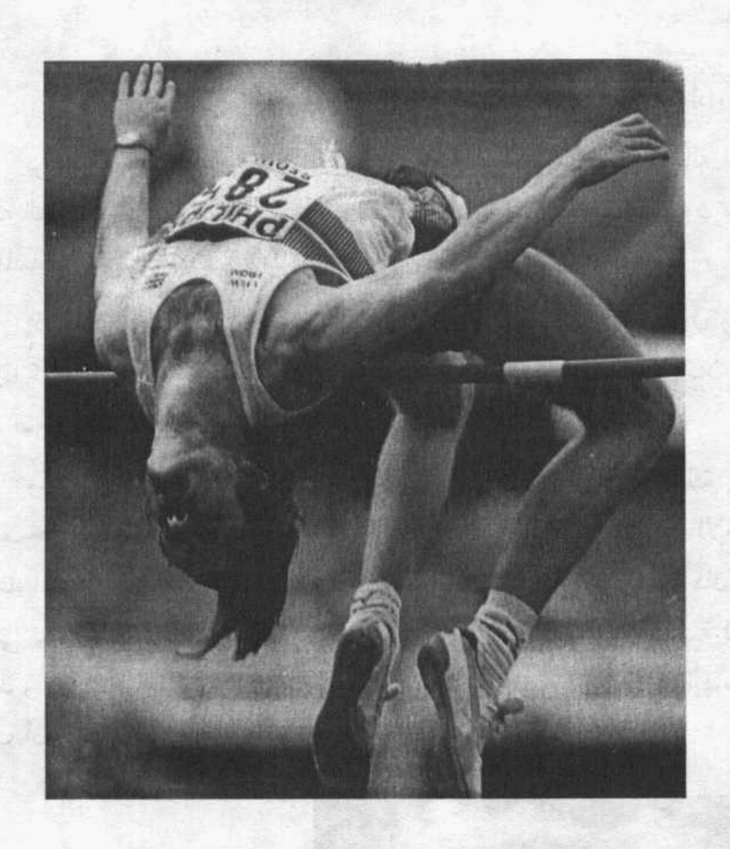
(د). هزيمة الفريق نتيجة التقصير فى بذل الجهد وضعف الأداء :

- يعبر المدرب عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.
- يفضل عدم التحدث مع اللاعبين بعد المباراة مباشرة ، وتأجيل ذلك إلى التمرين التالى للمنافسة حيث يركز على ما يلى :
  - يوضح أن سبب الهزيمة هو التقصير فى بذل الجهد.
  - يبين نواحى القصور فى القدرات البدنية والمهارية للاعبين.

وفيما يلى بعض الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة .

الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب عند التعامل مع الناشئ بعد المنافسة

- قدم المساندة للاعبين بعد المنافسة مباشرة .
- ركز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالاتك .
- احرص أن تكون مع فريقك بعد المسابقة (ليس من الصحافة/ الجمهور . . إلخ) .
- قدم التقييم الواقعى - غير الانفعالى - لأداء كل رياضى .
- تحدث مع جميع أعضاء الفريق حتى مع الذين لم يشاركوا فى المسابقة .
- احرص على مشاركة اللاعبين فى نشاط اجتماعى - بعد تغيير ملابسهم - مثل حفل غذاء/ شاى . . . إلخ .
- لا تسمح للاعبين بالفرح الشديد فى حالة الفوز أو الاكتئاب فى حالة الخسارة .
- سرعة الاندماج فى البرنامج والإعداد للمنافسة فى جرعة التدريب التالية .



قائمة تقييم حالة الرياضى لأدائه

لعبت بحالة ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لعبت بمستوى ضعيف جدا.
شعرت باسترخاء شديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بقلق شديد.
شعرت بثقة عالية جدا.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم الثقة تماما.
شعرت بالسيطرة الكاملة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم السيطرة تماما.
العضلات مسترخية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	العضلات متوترة.
شعرت بطاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالتعب الشديد.
الحديث مع نفسى إيجابى.	١	٢	٣	٤	٥	٦	الحديث مع نفسى سلبيًا.
شعرت بالتركيز الشديد.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بعدم التركيز.
شعرت بعدم المجهود.	١	٢	٣	٤	٥	٦	شعرت بالمجهود الكبير.
لدى طاقة عالية.	١	٢	٣	٤	٥	٦	لدى طاقة منخفضة.

- يشير إلى تقدير الجهد والأداء لبعض اللاعبين الذين أظهروا أداء حسنًا.

يراعى أن يطلب من اللاعب قبل الإجابة عن قائمة تقييم حالة الرياضى لأدائه التفكير فى الأداء الأفضل، ثم يسترجع أداءه فى المسابقة، وقارن بين أدائه فى المسابقة ومستوى أدائه الأمثل.

إذا كان اللاعب يرى أنه لعب المباراة بشكل ممتاز يضع دائرة حول رقم (١) أما إذا كان يرى أن أداءه متوسط يصنع دائرة حول رقم (٤) . وإذا كان يرى أن أداءه ضعيف يضع علامة حول رقم (٦) . . . . هكذا.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن الهدف هو معرفة العلاقة الأفضل بين الحالة الانفعالية ومستوى الأداء، الأمر الذى يساعد المدرب على معرفة كيف يدرك (يفسر) اللاعب أداءه. . وكلما كان التفسير ينحنى نحو الاتجاه السلبى كان ذلك مؤشراً للأعراض النفسية السلبية للتدريب الزائد والإجهاد النفسى، ويوضح الجدول السابق بعض الإرشادات الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب فى التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.



يحتاج اللاعب/ اللاعبة إلى مساندة المدرب/ الآباء بعد المنافسة وخاصة عند الفشل أو الهزيمة وهنا يجب التركيز على الأداء وتقدير الجهد أكثر من التركيز على النتائج والفوز .

موقف (١٠)

اللاعب «إبراهيم» يحضر جميع جرعات التدريب، ويبذل كل ما فى طاقته من أجل تحقيق واجبات التدريب التى يطلبها المدرب، وبالرغم من ذلك شهدت الأسابيع الأخيرة عدم التقدم فى مستوى أدائه البدنى والمهارى، وربما هبوط فى المستوى.

فسَّر المدرب ضعف مستوى هبوط اللاعب فى ضوء حاجته إلى المزيد من ارتفاع حجم وشدة التدريب، ومن ثم طلب من اللاعب زيادة عدد مرات جرعات التدريب فى الأسبوع، وطلب منه إنجاز بعض الواجبات التدريبية لتعويض ضعف مستواه.. ولكن هذا الإجراء لم يحسن من مستوى اللاعب بل استمر فى الهبوط.

وعندما أمكن للمدرب مراجعة البيانات عن حالة اللاعب التدريبية خلال هذه الفترة اتضح ما يلى :

- تأخر عودة النبض لحالته الطبيعية بعد التدريب.
- ارتفاع معدل النبض عن المعتاد وقت الراحة.
- الشكوى من التعب والألم العضلى وخاصة عند النوم.
- الشعور بالملل من التدريب.
- سرعة النرفزة مع الزملاء أو المنافس أو المدرب.
- بعض الاضطرابات فى تناول الوجبات الغذائية.
- زيادة معدلات الشكوى من الأمراض (نزلات البرد).

هذه المؤشرات السابقة تفيد أن اللاعب قد يعانى من ضغوط التدريب الزائد ومن ثم يجب استخدام بعض الإجراءات لمواجهة التدريب الزائد.

دور المدرب فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد لدى اللاعب :

- إعطاء اللاعب فترة راحة إجبارية عن التدريب بما يسمح له باستعادة الشفاء من حمل التدريب الزائد، وزيادة الرغبة فى التدريب.
- خفض عدد مرات التدريب فى الأسبوع.
- خفض شدة حمل التدريب .
- زيادة فترات الراحة البينية بين واجبات التدريب.
- التنوع فى تقديم جرعات التدريب، بما يزيد من التشويق لدى اللاعب.
- تدعيم الاتصال بين المدرب واللاعب لمعرفة تأثير ضغوط التدريب على النواحى النفسية. ومعرفة هل توجد مشكلات نفسية تزيد من ضغوط التدريب ومساعدة اللاعب فى التغلب عليها.

ـ لمزيد من التعرف على دور المدرب فى مواجهة ضغوط التدريب الزائد . راجع كتاب: أسامة كامل راتب ـ قلق المنافسة ١٩٩٧، الفصل السابع «ضغوط التدريب ـ المنافسة واحتراق الرياضى» .

موقف (١١)

يشعر المدرب «خالد» بالفشل فى تنمية روح الفريق بين اللاعبين. . ويجد صعوبة فى تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية التى تساعد على تحقيق أهداف الفريق، وقد انعكس ذلك فى الكثير من مظاهر السلوك السلبى لأعضاء الفريق .

- هبوط فى مستوى أداء الفريق.
- كثرة الشكوى فيما بين اللاعبين ومع المدربين.
- زيادة الاهتمام بالمصلحة الفردية مقابل نقص الاهتمام بالمصلحة العامة للفريق.
- كثرة غياب اللاعبين عن اجتماعات الفريق.
- زيادة الصراعات بين أعضاء الفريق.
- زيادة النقد السلبى من المدرب نحو اللاعبين.
- زيادة شعور أعضاء الفريق بالفشل والإحباط.
- زيادة ميل المدرب نحو استخدام أسلوب القيادة المسيطر مع اللاعبين.
- زيادة اللامبالاة وعدم الاهتمام بالواجبات التى يكلف بها أعضاء الفريق.

على ضوء ما سبق تبدو أهمية معرفة المدرب إلى الإجراءات الفعالة التى تسهم في تهيئة الظروف النفسية والاجتماعية التى تساعد على تنمية روح الفريق وتحقيق التماسك بين اللاعبين. . مع أهمية أن يؤخذ فى الاعتبار أن تغيير الجو النفسى والاجتماعى للفريق لا يحدث خلال فترة قصيرة، ولكن يتطلب وقتًا كافيًا ويحدث خلال عملية متدرجة.

توجيهات تنمية روح التماسك للفريق :

- وضع أهداف تتميز بالتحدى للفريق ويؤثر تحقيقها إيجابيًا على أداء كل لاعب وأداء الفريق ككل. فعندما يحقق الفريق أهدافه فإن أعضاء الفريق جميعًا يشعرون بالفخر لإنجاز الأهداف ويكافحون نحو تحقيق أهداف جديدة. ومرة أخرى يجب أن نؤكد هنا أن أهمية وضع أهداف الأداء (ترتبط بقدرات اللاعبين) وليس أهداف النتائج التى تركز على المكسب.
- يجب أن يوضح المدرب لكل لاعب فى الفريق أهمية دوره في نجاح الفريق، وخاصة اللاعب الاحتياطى أو الذى لا يشارك مباشرة فى بعض المباريات التنافسية. وهنا يجب التركيز على أهمية أن تتاح فرص المشاركة الفعلية للاعبين الاحتياطيين. كما يمكن أن يطلب من اللاعبين ملاحظة وتسجيل جهد الزملاء فى الأماكن المختلفة للعب.

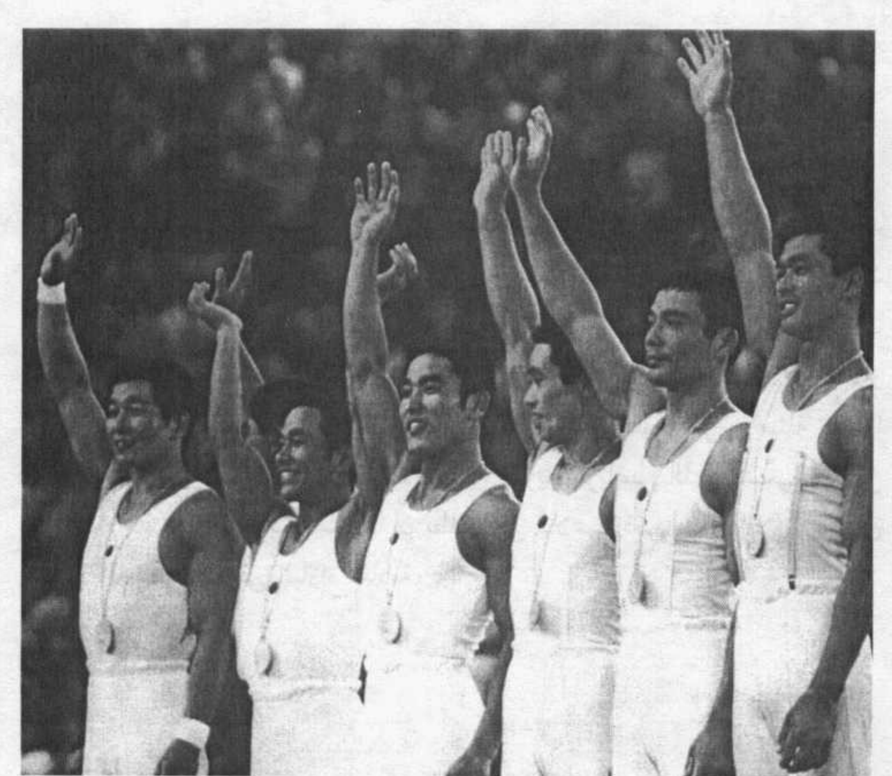
فعلى سبيل المثال: إن المدرب يعرض على اللاعبين خططه بحيث يمكنهم إبداء الرأى فيها، ذلك أن شعور اللاعبين بمشاركتهم، وإمكان الأخذ بأفكارهم يضفى كثيرًا من الترابط والوحدة على أداء الفريق ككل.

كما أن إتاحة الفرصة للاعبين لاختيار رئيس الفريق، تعنى مشاركة أكثر فيما لو عمد المدرب إلى تعيينه، حيث يعنى ذلك زيادة التفاف وارتباط اللاعبين نحو قائدهم بما يزيد من قوة الفريق، كما أن ذلك القائد سيكون له دور فعال بين المدرب واللاعبين.

- يجب أن يتاح لكل لاعب فى الفريق فرصة المشاركة فى اتخاذ القرارات التى تؤثر فى الفريق، أو عليه بصفة شخصية، بمعنى آخر من الأهمية تنمية شعور عام بأن الفريق هو ملك لجميع اللاعبين وليس للمدرب فقط.
- الاهتمام بالتدريبات والألعاب التمهيدية التى تشجع التعاون بين لاعبى الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال: يطلب من لاعبى بعض الألعاب الفردية (سباحة، مصارعة، جمباز) اشتراك جميع أعضاء الفريق فى مباراة ودية بغرض تدعيم روح الجماعة.

● الاهتمام بمعرفة معلومات شخصية لكل لاعب، حيث إن ذلك يساعد فى تحقيق المزيد من المشاركة والفاعلية، كما يمكن تكريم أعضاء الفريق فى المناسبات الاجتماعية السارة.

● تنمية روح النصر لدى اللاعبين، حيث إن المدرب الناجح يقوم بدور هام فى غرس الرغبة فى النصر بين اللاعبين، وذلك بالتركيز على أهمية التفوق، والرغبة فى إنجاز أحسن أداء في كل تدريب. وبالرغم من ذلك لا يجب التركيز على الرغبة لتحقيق الفوز بأى ثمن، بمعنى تحقيق انتصارات رخيصة موقوتة، تستخدم فيها أساليب غير تربوية. فالمنافسة تعنى التفوق، وتعنى الفوز، وتعني تحقيق البطولات، كما أنها قد تعنى فى نفس الوقت عدم التوفيق أو الهزيمة. لكن الأهداف السامية التى يجب على كل مدرب العمل لتحقيقها هي العمل الدءوب لإنجاز أحسن أداء في إطار من الروح الرياضية والتنافس الشريف لتحقيق النصر.



● تنمية الروح المعنوية الجيدة لدى الهيئة (النادى) الرياضية بكاملها، بمعنى ضرورة تعاون جميع أعضاء النادى كأسرة واحدة يقف مع الفريق. . أى لا يقدم المسئولون المساعدات والإمكانات اللازمة فقط، وإنما يقدمون التشجيع المستمر والدعم المعنوى.

● إلقاء الضوء على المظاهر الإيجابية التى يتميز بها الفريق، ومن ذلك على سبيل المثال عندما يخسر الفريق إحدى المباريات، فالمطلوب هو التحدث مع اللاعبين عن النقاط الإيجابية التى يتميز بها أداء الفريق قبل الحديث عن نقاط الضعف والأخطاء التى حدثت، حيث كما هو معروف أن النتائج تؤثر فى مشاعر الرضا والتماسك بين اللاعبين.

احرص كمدرب على تجنب وجود الجماعات الفرعية المضادة لروح الفريق الجماعى، وسبب وجود هذه الجماعات المضادة :

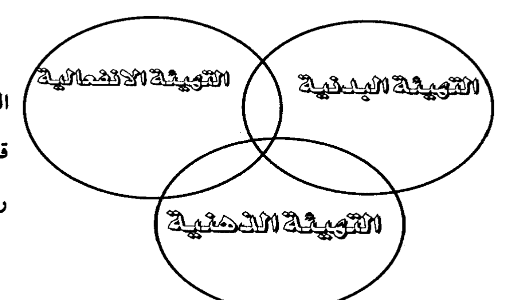
- تكرار واستمرار الفشل فى إنجاز أهداف الفريق.
- عدم حصول اللاعبين على احتياجاتهم .
- عدم حصول اللاعبين على فرص ملائمة للعب.
- استخدام المدرب أسلوب التحيز لبعض اللاعبين دون البعض الآخر.

إنه من الأهمية أن ينظر إلى عامل التفاعل بين اللاعبين على أنه أحد العوامل الضرورية لنجاح الأداء الرياضى وخاصة للألعاب الجماعية . . وهناك العديد من الوسائل التى يمكن أن يستخدمها المدرب أو الإدارى لقياس التفاعلات والعلاقات الاجتماعية فى الفريق الرياضى ومن ذلك على سبيل المثال « الاختبار السوسيومتر » حيث يطلب من اللاعب الإجابة على مجموعة من الأسئلة محددا اختياره سواء بالقبول أو بالرفض لأعضاء الفريق الرياضى الذى ينتمى إليه فى مواقف اجتماعية محددة. مثل : أن يطلب من اللاعب ذكر أسماء اللاعبين الذي يفضل اللعب معهم فى المباراة القادمة. . . .

التطبيقات فصل (١١)

تمرين ١

تمثل فترة التهيئة للأيام القليلة التى تسبق المنافسة وخاصة الـ ٤٨ ساعة أهمية كبيرة لنجاح أداء اللاعب يوم المسابقة ويتوقف ذلك على كل من التهيئة البدنية والذهنية (والمعرفية) والانفعالية.



هناك علاقة متداخلة بين أنواع التهيئة البدنية - الذهنية - الانفعالية قدم بعض الأمثلة للتهيئة في رياضتك ؟

التهيئة البدنية	التهيئة الذهنية	التهيئة الانفعالية
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

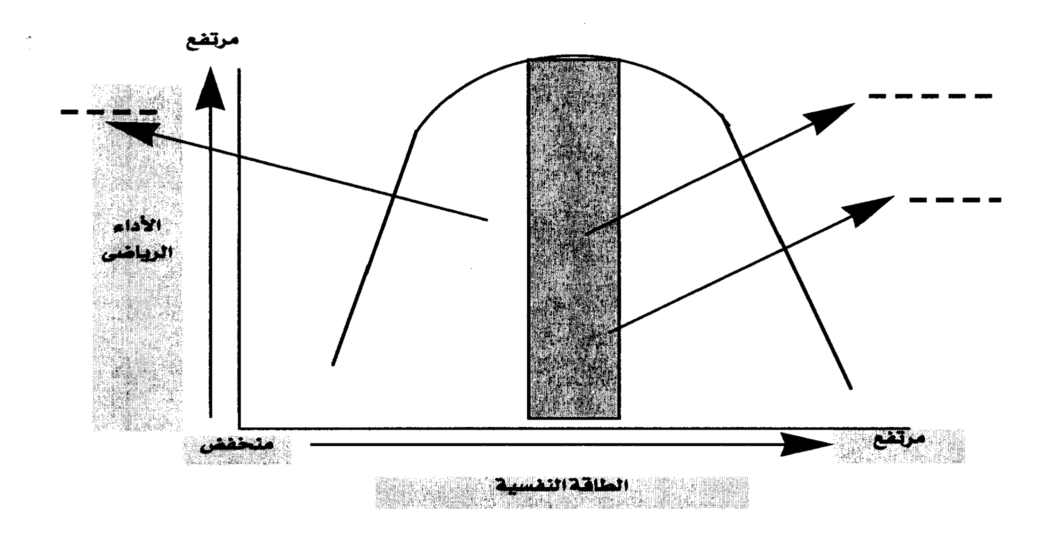


«اعتياد اللاعب أداء أعمال محددة قبل كل منافسة يساعد على التهيئة النفسية ويزيد من سيطرته ويقلل من تشتت مصادر الانتباه». وفيما يلى نموذج مفتوح لبعض العناصر المؤثرة فى البرنامج الروتينى للاعب قبل المسابقة والمطلوب توضيح الاستفادة من ذلك فى الرياضة التخصصية.

العناصر المؤثرة في البرنامج الروتيني قبل المنافسة	الاستفادة من تلك العناصر في الرياضة
النوم	....
الغذاء	....
موقع المسابقة	....
الإحماء العام- الخاص	....
التصور العقلى	....
التفكير الإيجابى	....
تركيز النظر	....



فيما يلى شكل يوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى .



(أ) فى ضوء معرفتك للعلاقة بين الطاقة النفسية والأداء الرياضى حدد فى الشكل كل من منطقة الطاقة النفسية المثلى ، تعبئة الطاقة النفسية، انهيار الطاقة النفسية.

(ب)ضع تعريفا مناسبا لكل من

الطاقة النفسية المثلى ....

تعبئة الطاقة النفسية ....

انهيار الطاقة النفسية ....

(جـ) اذكر أهم ثلاث خصائص تميز اللاعب فى مناطق الطاقة النفسية الثلاث :

تعبئة الطاقة النفسية	الطاقة النفسية المثلى	انهيار الطاقة النفسية
١	١	١ ....
٢	٢	٢ ....
٣	٣	٣ ....

(د) ناقش أهم الفروق من مناطق الطاقة النفسية الثلاث .

....

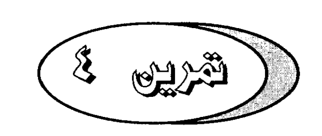
....

....

....

....

....



تهدف التعبئة النفسية إلى مساعدة اللاعب الوصول إلى الطاقة النفسية المثلى .. أو ما يطلق عليها حالة الطلاقة النفسية Flow State .. ويتحقق ذلك عادة من خلال مصادر الطاقة النفسية الإيجابية وتجنب مصادر الطاقة النفسية السلبية .

(أ) اذكر أهم مصادر تعبئة الطاقة النفسية السلبية والإيجابية .

مصادر الطاقة النفسية السلبية	مصادر الطاقة النفسية الإيجابية
١-	١-
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-

(ب) (مثال) تأثير التعبئة النفسية باستخدام المصادر السلبية ؟

....

....

....

(جـ) (مثال) تأثير التعبئة النفسية باستخدام المصادر الإيجابية ؟

....

....

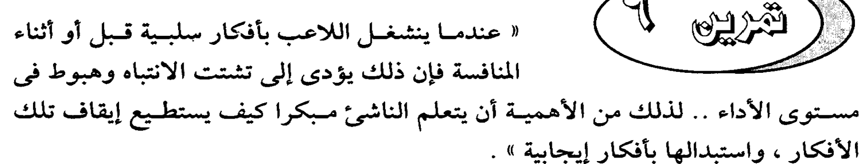
....



« يعتبر الاهتمام الزائد بالنتائج من أهم مصادر التعبئة النفسية السلبية الشائعة للناشئين ، والتى تزيد من ضغوط المنافسة الرياضية ، وتؤثر في هبوط مستوى الأداء » .

التعليمات : فيما يلى نماذج متعددة لمصادر الضغوط الناتجة عن الاهتمام الزائد بالنتائج للنشء الرياضى .. والمطلوب اقتراح بعض الأساليب المناسبة للتغلب عليها.

مصادر الضغوط الناتجة عن الاهتمام الزائد بالنتائج	بعض الأساليب المناسبة للتغلب عليها
* تقديم الآباء المكافآت المالية للناشئين عند المكسب .	....
* شعور بعض الناشئين بعدم الاحترام والتقدير من المدرب عند هبوط أو ضعف مستوى أدائهم.	....
* تحديد مستويات وأهداف غير واقعية تزيد عن قدرات الناشئ الرياضى .	....



« عندما ينشغل اللاعب بأفكار سلبية قبل أو أثناء المنافسة فإن ذلك يؤدى إلى تشتت الانتباه وهبوط فى مستوى الأداء .. لذلك من الأهمية أن يتعلم الناشئ مبكرا كيف يستطيع إيقاف تلك الأفكار ، واستبدالها بأفكار إيجابية » .

التعليمات :

(أ) اختر موقفا يتوقع أن يسبب الأفكار السلبية للاعب .

الموقف:

....

....

(ب) «ما نوع الأفكار السلبية المتوقعة التى تواجه اللاعب .

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

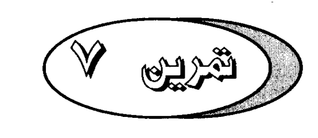
(جـ) اقترح بعض الأفكار الإيجابية الواقعية التى يمكن أن يستخدمها اللاعب لمواجهة الأفكار السلبية.

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....



«تنتهى المنافسة ، ثم ينطلق اللاعبون إلى غرفة الملابس، ربما يشعرون بالفرح نتيجة الفوز ، أو يشعرون بالضيق والحزن نتيجة الهزيمة . إنهم يرتدون ملابسهم ويرحلون بسرعة مع زملائهم فى انتظار التمرين التالى » .

الواقع أن ذلك ليس هو الأسلوب الأفضل لتحقيق الرعاية النفسية للناشئ بعد المسابقة ، ولكن هناك دور هام ينتظر المدرب - الإدارى - أولياء الأمور - ألا وهو مساعدة اللاعب على التفسير الصحيح لنتائج المسابقة .

فما يلى بعض النتائج المحتملة لاشتراك اللاعب في المنافسة الرياضية والمطلوب أن توضح كيف تتعامل مع اللاعب فى كل موقف .

الهزيمة ولكن اللعب الجيد	الهزية ولكن اللعب الضعيف	المكسب ولكن اللعب الجيد	المكسب ولكن اللعب الضعيف
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....
....	....	....	....



« يحدث أن تتعرض جماعة الفريق الرياضى إلى بعض العوامل التى تؤثر على تماسكه من ذلك العداء ، الصراع ، الفشل ، ضعف الاتصال بين المدرب واللاعبين ، أو اللاعبين أنفسهم ... إلخ، وهى ما يطلق عليها تصدع الفريق الرياضى ».

اذكر أهم التوجيهات التى يمكن استخدامها للمساعدة في تنمية التماسك لدى الفريق الرياضى للناشئين .

م	توجيهات تنمية التماسك لدى الفريق الرياضى للناشئين
١	....
٢	....
٣	....
٤	....
٥	....
٦	....
٧	....
٨	....
٩	....

فصل
(١٢)

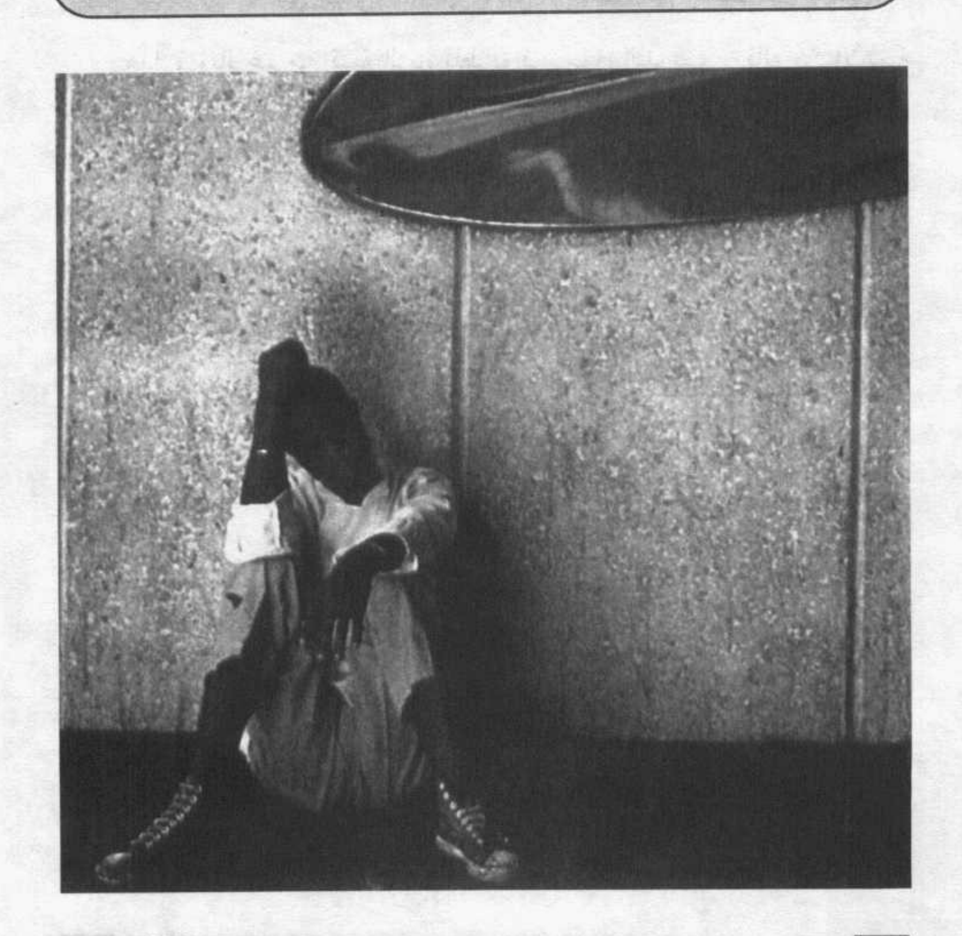


الضغوط النفسية
(اللاعب - المدرب)



الضغوط النفسية للاعب :

كثيرا ما يشاهد فى بعض رياضات الناشئين الانسحاب المبكر لبطل رياضى واعد . . وعندما يسأل عن سبب الانسحاب نجد إجابات متنوعة . ومن نماذج هذه الإجابات . . إن ضغوط أحمال التدريب أكثر من قدراتى البدنية ولم أستطع التكيف معها . إن ضغوط الأسرة والمجتمع حول أهمية الفوز والمكسب تسبب لى الكثير من التوتر والقلق . لقد أدركت أن الفوز الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدنى والعناء النفسى ، لذلك فضلت الانسحاب للتخلص من تلك الضغوط غير آسف على ذلك .



إن ظاهرة زيادة ضغوط التدريب . وتكرار الانسحاب المبكر لناشئ واعد ، أو نجم متألق يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدنى والمهارى ولكن يفتقد الحماس والرغبة ودافع المنافسة لمواصلة رحلة التدريب والمنافسة الرياضية ظاهرة يتوقع أن تزداد فى المستقبل؛ نظرا لزيادة ضغوط التدريب ومتطلباته من حيث الوقت والجهد والمكافأة . وحتى يتسنى لنا فهم ظاهرة الضغوط النفسية للاعب نوضح الفرق بين التدريب الزائد Over Traning ، الإجهاد Staleness ، الاحتراق Bunrount .

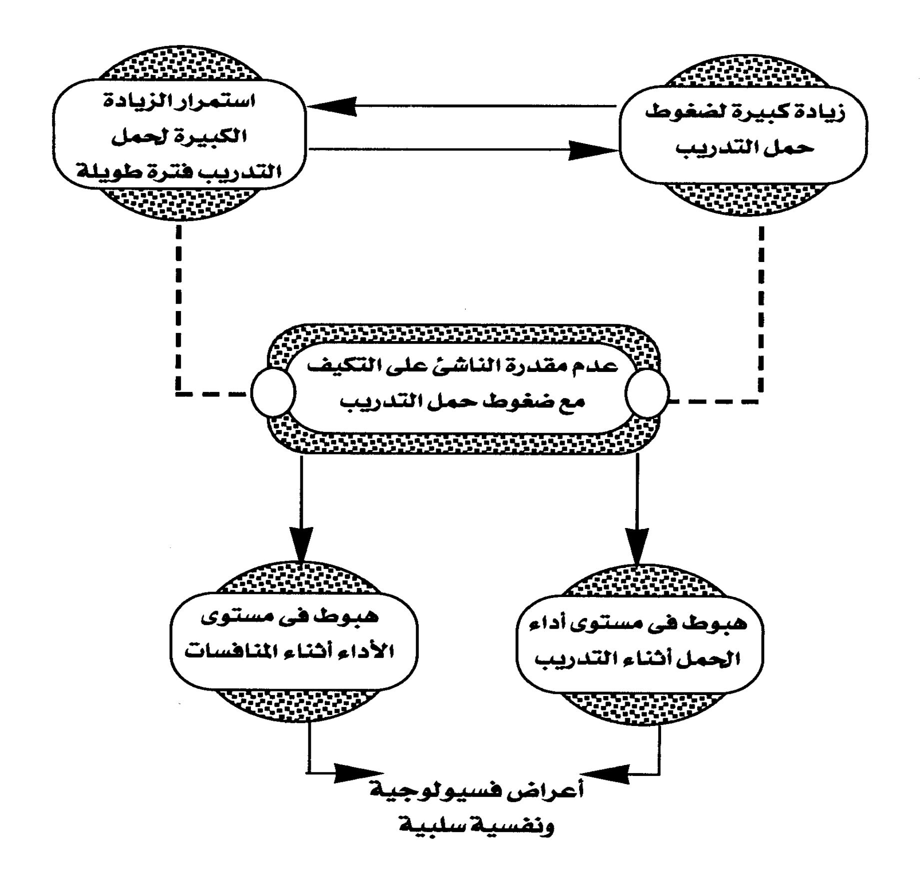
التدريب الزائد :

تشير الدلائل فى السنوات الأخيرة إلى الارتفاع الكبير لدرجة حمل التدريب وبالذات كم الحمل سواء فى تدريب الناشئين أو فى تدريب المستوى العالى . وأمكن نتيجة ذلك تحقيق مستويات أعلى بكثير من تلك التى تحققت فى الماضى .

هذا ، وبالرغم من قيمة الزياة المطردة فى حمل التدريب ، فإنه من الأهمية أن تتناسب متطلبات الحمل مع مستوى قدرة الناشئ حتى يحقق فى الاختبارات والمنافسات أفضل مستوى . ولكن يحدث فى الكثير من الأحيان أن يزيد الحمل الكلى الذى يؤديه الناشئ أثناء التدريب والحياة اليومية (العمل - الدراسة - متطلبات الحياة الأخرى) عن مستوى قدرته على أداء الحمل ، وعندئذ يصبح حمل التدريب يمثل الشكل السلبى ، ويطلق عليه عندئذ التدريب الزائد .

ويعرف التدريب الزائد بأنه : الحمل الذى يزيد عن مستوى مقدرة الرياضى ويتميز بارتفاع شدته ، يستمر فترة طويلة مما يصعب على الرياضى التكيف معه، ومن ثم هبوط مستواه مع توقع ظهور بعض الأعراض النفسية والفسيولوجية السلبية .

ويتضمن هذا التعريف : الخصائص الهامة للتدريب الزائد والتى يوضحها الشكل (١٢/ ١) .



شكل (١٢/١) خصائص التدريب الزائد وأثره على هبوط مستوى الناشئ

ومن الأهميـة أن نفرق بين التـدريب الزائد Over Training والحمل الزائد Over Load باعتـبار أن الأخير - أى الحـمل الزائد - يمثل ظاهرة صحيـة تتأسس على التخطيط الجيد لحجم وشدة حمل التدريب. وأحيانًا يسمى - بالحمل الأقصى Maximum Load - ويعنى الحمل الذى يصل إلى حدود المستوى الفعلى لإمكانات الرياضى الوظيفية التى تسمح به حالته التدريبية بالكامل، ولكنه لا يتجاوز إمكاناته على التكيف ،وإذا حدث عدم تقدم فى مستـوى الأداء يكون لفترة قصيرة يحدث بعـدها التحـسن، بعكس التدريب الزائد الذى يتـضمن هـبوط أو عدم تقـدم فى المستوى لفترة طويلة.

الإجهاد والإنهاك

إذا كان التدريب الزائد هو ارتفاع أحمال التدريب مع استمرارها فترة طويلة مقابل عدم مـقدرة وظائف أجهزة الجسم المختلـفة على التكيف الإيجابى مع تلك أحمال التدريب . . فإن عدم التكيف الإيجابى مع هذه الضغوط عندما يستمر فترة طويلة يؤدى إلى حدوث الإجهاد . والإجهاد يحدث نتيجة لزيادة ضغوط التدريب من الناحيتين البـدنية والنفسية ، كـما أن استمرار هذا الإجهـاد وعدم القدرة على استخدام الوسائل المناسبة لمواجتـهه يؤدى إلى حدوث الإنهاك ، باعتبار أن الإنهاك مرحلة مـتـقدمة من الإجـهاد والنـتجـة المباشـرة للإنهاك هو حـدوث الاحـتراق Burnout.

وهناك أغراض لـلإجهاد والإنهـاك تظهر على اللاعب يمـكن تصنيفـها إلى ثلاث فئات : الأعـراض النفسية - الأعراض الوظيـفية (الفسيولوجـية)، أعراض مرتبطة بالأداء الرياضى شكل (١٢/ ٢) .

أعراض الإجهاد - الإنهاك

النفسية	الوظيفة (الفسيولوجية)	الأداء الرياضي
زيادة فى : التوتر - القلق - الخوق - النرفزة - الضيق - حساسية النقد - التعامل السلبى مع الآخرين. **نقص فى :** الحماس - الرغبة - الطاقة - الجهد - الثقة - الروح المعنوية - التفاعل الإيجابى مع الآخرين .	**زيادة فى :** * فترة استعادة الشفاء * التعب والألم العضلى * درجة حرارة الجسم * صعوبة التنفس * القابلية للإصابة بالعدوى * اضطرابات المعدة * الإحساس بالدوار **نقص فى :** * النوم العميق * الشهية للطعام	**نقص فى :** * المقدرة على التحمل * المقدرة على سرعة الاستجابة * التوافق العضلى العصبى والرشاقة * القوة والقدرة العضلية * التركيز * الأداء الخططى * القدرة على اكتشاف الأخطاء **زيادة فى :** * أخطاء الأداء

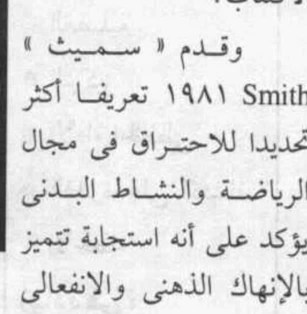
شكل (٢/١٢) يوضح الأعراض الشائعة للإجهاد والإنهاك التى تظهر على اللاعب.. وعادة فإن الأعراض النفسية تسبق الأعراض (الوظيفية) والهبوط فى الأداء الرياضى لذلك تعتبر نذيرا مبكرا ومؤشرا هاما يستدل به على تعرض اللاعب للاحتراق.

الاحتراق : Burnout

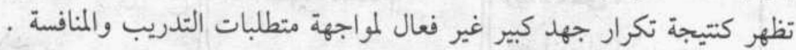
يعتبـر الاحتراق من المصطلحات النفسـية التى ظهرت فى بداية السبـعينيات وخاصة فى مجال ضغوط العـمل ، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا وشيوعا فى مجالات عديدة منها الرياضة .

ويرى كل من « فـرندنبـرج » Frendenberger ١٩٨٠ ، و « مـاسـلاش» Maslach ١٩٨٢ ، أن الاحتراق بمثابة حالة إنهـاك للنواحى البدنية والذهنية تؤدى إلى مفهوم سلبى للشخص نحو نفـسه أو ذاته ، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية العمل والحياة والناس الآخرين ، فضلا عن افتقاد المثالية والشعور بالغضب.

ويتفق مع المعنى السـابق « فيندر » Fender ١٩٨٩ حيث يرى أن الاحتراق يتميز بالإنـهاك الانفعالى أو البدنى يؤدى إلى انخـفاض مستوى الرياضى إضافة إلى العديد من المشـاعر النفسـية السلبيـة التى ربما تصل إلى الاكتئاب.

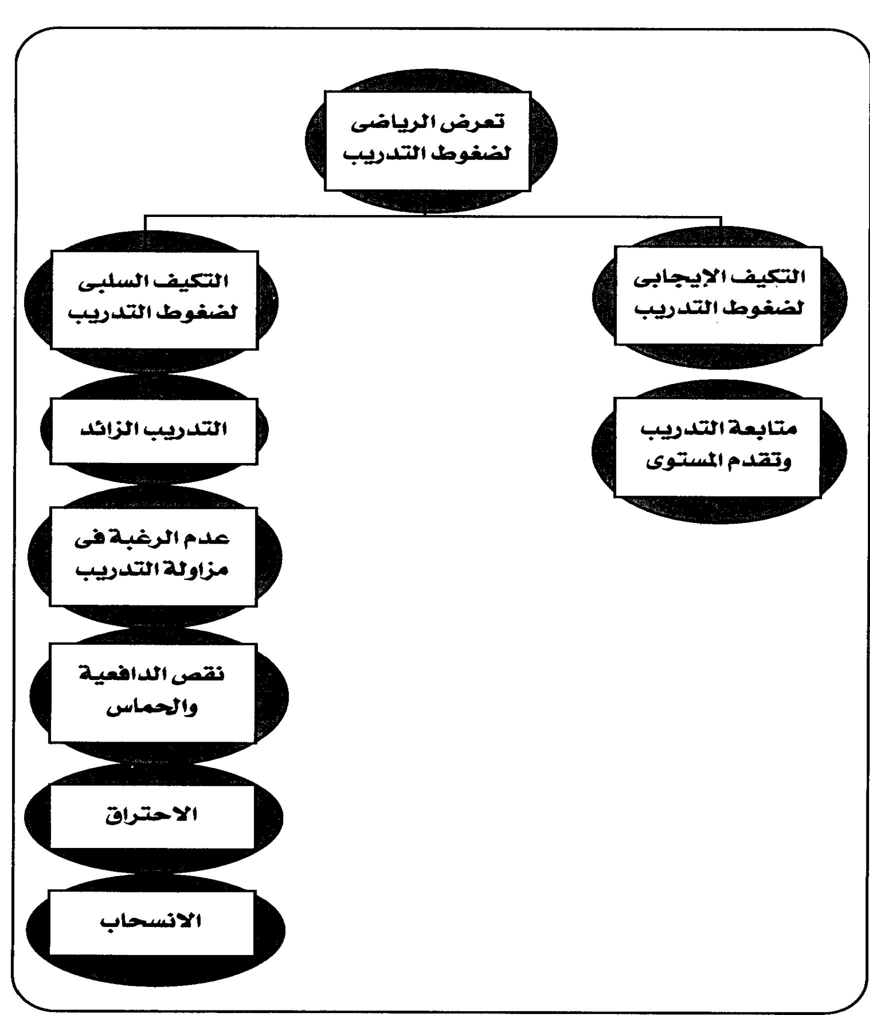


وقـدم « سـمـيث » Smith ١٩٨١ تعريفـا أكثر تحديدا للاحتـراق فى مجال الرياضـة والنشـاط البـدنى يؤكد على أنه استجابة تتميز بالإنهاك الذهنى والانفعالى تظهر كنتيجة تكرار جهد كبير غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب والمنافسة .



أما « فليبن » Flippn ١٩٩١ قدم تـعريفا أكـثر تحـديدا لاحـتـراق الرياضى تتضمن أنه حالة من الانسحاب أو التدمـير أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضى قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه .

وعلى ضوء مـا سبق فإن الاحتراق حـالة من الإنهاك تحدث للاعب نـتيجة لضغوط التدريب الزائد والإجـهاد وصولا إلى الإنهاك الذى تكون نتيجـته المباشرة الاحتراق أو الانسـحاب من الرياضة لذلك فإن أعراض الاحـتـراق هى بمثابة حالة متقدمة من الإنهاك العام للاعب بدنيا ونفسيا التى سبق الإشارة لها .



شكل (١٢/٣) يمثل الاحتراق المرحلة الأخيرة من سوء تكيف الناشئ مع ضغوط التدريب يسبقها التدريب الزائد والإجهاد ، وتؤدى عادة إلى الانسحاب من الرياضة وفقدان بطل واعد يمتلك القدرات البدنية والمهارية ، ولكن لم تقدم لهم الرعاية النفسية.

مراحل عملية الضغوط

قدم «سميث» Smith نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق فى المجال الرياضى ، وقام بتعديل هذا النموذج كل من « وينبرج » Weineberg و « جولد » Gould ١٩٩٥ ، ونستعرض فيما يلى المكونات الأربعة لمراحل عملية الضغوط .

الموقف الضاغط :

يعنى الموقف Situation كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضى ، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضى أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط ، ويحدث خاصة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة ، أى أن زيادة الضغوط التى يتعرض لها الرياضى لفترة طويلة تؤدى إلى أن يصبح . أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق .

فعلى سبيل المثال عندما يشعر الناشئ أن الوقت ، والجهد ، ومستوى المهارة يزيد عن قدراته ، وأن هناك صعوبات كبيرة فى التعامل مع المدرب ، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب ، وقيمة المكافأة . . . إلخ ، فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التى يصعب على الرياضى التكيف معها .

التقييم المعرفى :

يعنى التقييم المعرفى Cognitive Appraisl كيف يفسر أو يدرك الناشئ الموقف ، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضى ، فإنه يدرك آثار التدريب الزائد ، وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة، وفى نفس الوقت لا يحقق الرياضى مستوى التقدم المنشود ، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعى بالنتائج السلبية للتدريب الزائد، ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه فى الموقف ، وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه ، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد . . إلخ .

ومما هو جدير بالذكر أن الموقف ليس هو الذى يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذى يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضى هذا الموقف.

فعلى سبيل المثال فإن تكرار خبرات الفشل قد تفسر لدى بعض الناشئين على أساس سلبى قد يزيد من الاستجابات السلبية لأعراض الإجهاد أو الاحتراق، بينما قد يفسر من قبل بعض الناشئين الآخرين على أنها دافع للتحدى والإصرار على بذل المزيد من الجهد وتطوير الأداء فى المستقبل .

وهنا يبدو أهمية تفسير اللاعب وكيف يدرك الموقف ، وهو كما سبق أن أوضحنا الفرق الأساسى بين التدريب الزائد والاحتراق .

الاستجابات :

عندما يدرك الرياضى الموقف كموضوع مهدد ، أى مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة ، فإنه مع مرور الوقت يؤدى هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضى إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح فى انخفاض الكفاءة البدنية ، زيادة القابلية للإثارة ، زيادة التعب . . إلخ. إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة فى التوقف عن التدريب ، والقلق، وضعف الثقة . . إلخ ، ومن ثم يصبح الموقف ، أى ممارسة الرياضة مصدرا للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدر للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون .

النتائج:

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد والاحتراق ، ويتضح ذلك فى هبوط مستوى الأداء ، والسلوك الجامد ، الاتصال السلبى فى التفاعل مع الآخرين ، وأخيرا الانسحاب .

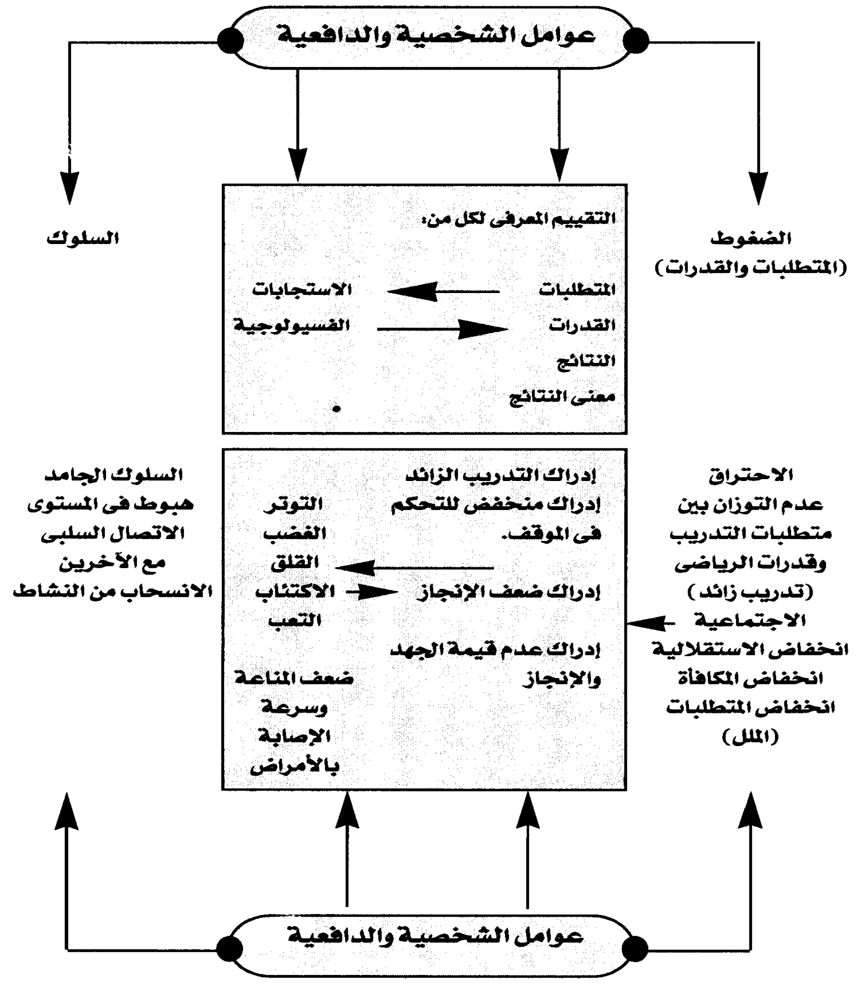
كما تجدر الإشارة إلى أن نتائج السلوك الناشئ من ضغوط التدريب يتأثر -إلى درجة كبيرة - بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعى الذى يتميز به ، حيث إنه يلاحظ أن بعض الناشئين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط ، ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضى . بينما يفشل البعض الآخر فى مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب . لقد أظهرت نتائج الدراسات أن الرياضيين الأكثر عرضة لحدوث ظاهرة الاحتراق يتميزون بما يلى:

* درجة عـالية فى دافع الإنجاز ، وينشـدون الكمال ، حيث إنهم يضـعون مستـويات عالية لأنفسهم وللآخرين ، كـما أنهم يميلون إلى بذل المزيد من الوقت والجهد ربما على نحو أكبر مما تحتاج الواجبات المطلوبة .

* التوجه نـحو الآخرين Other Oriented People حيث إن لديهم حـاجة قوية إلى أن يكونوا مـحبوبين ، ومـوضع إعجاب وتقـدير من الآخرين، ومن ثم غالبا ما يكونوا أكثر حساسية للنقد .

* تعوزهم مـهارات العلاقات الإنسـانية ، والاتصال مع الآخـرين ، حيث إنهم يجدون صعوبة لإظهار عدم الموافقـة ، أو إبداء المشاعر السلبية نحو الآخرين دون الشعور بالذنب أو التقصير .

ويوضح الشكل (١٢/٣) نموذج ظاهرة الضغوط والاحتراق فى الرياضة . . وكيف أن إدراك الفرد الرياضى وتقـييمه المعرفى للمـوقف الضاغط هو الذى يحدد مدى تعرضه لظاهرة الاحتراق . . كما أن الخصائص الشخصية التى يتميز بها تؤثر فى مدى مقدرته على المقاومة ومواجهة الضغوط .



شكل (١٢ / ٤) نموذج تحليل ظاهرة الضغوط والاحتراق في الرياضة نقلا عن وينبرج Wenberg ١٩٩٥ .

نموذج لمراحل الضغوط للناشئ:

١ـ هبوط مستوى الناشئ سواء فى أداء حمل التدريب أو عند أداء اختبارات الأداء أو المنافسة.. ويكون ذلك عادة نتيجة التدريب الزائد، وأن ضغوط حمل التدريب تزيد عن إمكانات الناشئ البدنية والوظيفية.

٢ ـ عندما يدرك الناشئ هبوط مستواه بالرغم من عطائه فى التدريب، فإنه يحاول أن يعوض ذلك بالمزيد من التدريب وبذل الجهد آملا فى تطوير مستواه نحو الأفضل. ويعضد ذلك تشجيع المدرب/ الأسرة... إلخ.

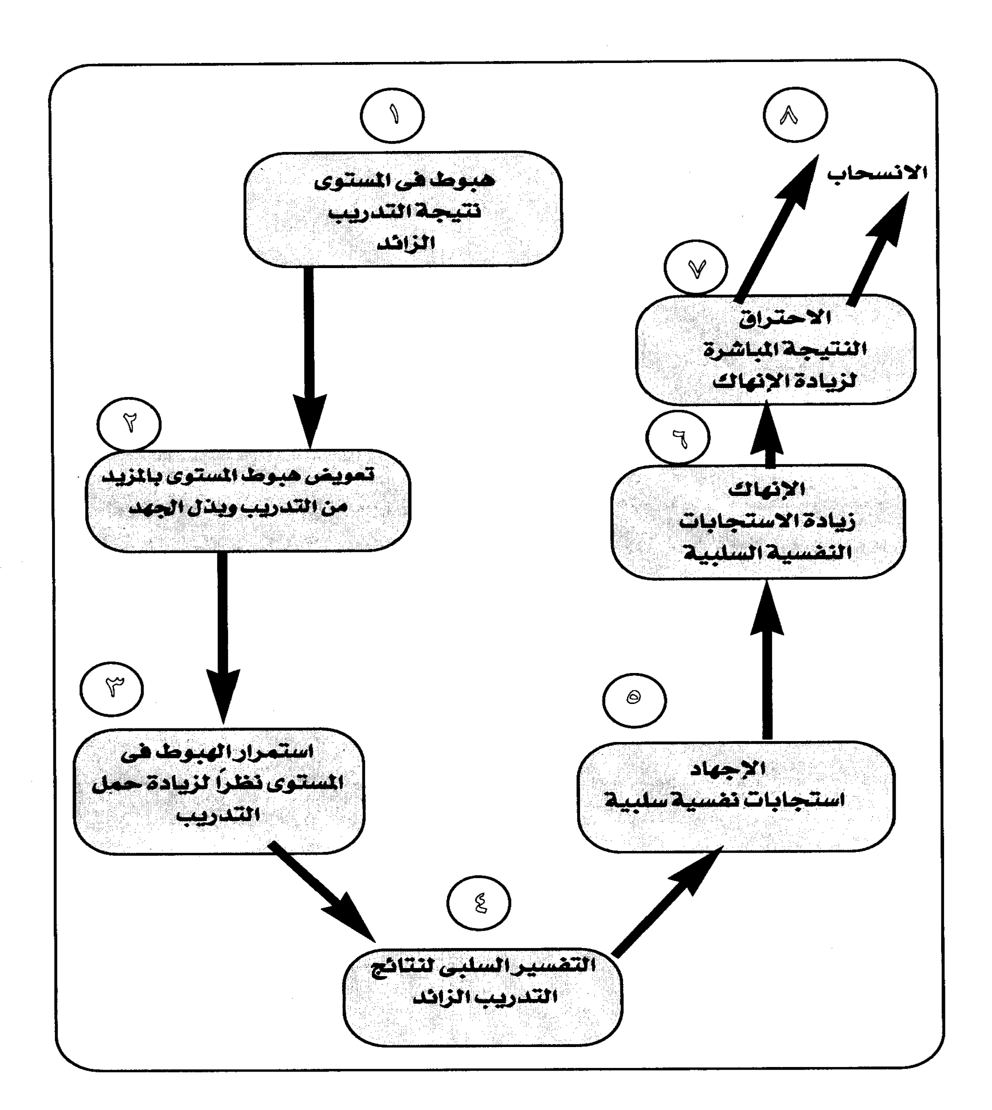
٣ ـ يحدث استمرار هبوط مستوى الناشئ نظرًا لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذى يفوق طاقة الناشئ.

٤ ـ يبدأ إدراك الناشئ للآثار السلبية للتدريب الزائد فى تساؤلات مثل:

- ما قيمة المجهود وفائدة التدريب مادام مستوى أدائى لم يتقدم؟
- كيف يواجه ضغوط الآخرين (المدرب/ الأسرة/ الزملاء) وخاصة أنهم يقيِّمونه على أساس مدى نجاحه وتقدم مستوى أدائه؟

٥ ـ يحدث نتيجة التفسير (الإدراك) السلبى لأعراض التدريب الزائد من حيث (انخفاض المستوى، عدم قيمة الجهد، نقص المكافأة، ضعف تشجيع المدرب/ الأسرة... إلخ) ظهور الإجهاد متمثلاً فى استجابات نفسية سلبية مثل الإنهاك الذهنى والانفعالى، زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى النفس، نقص تقدير الذات، سهولة الغضب أو العدوان، عدم الاهتمام، الاتصال السلبى مع المدرب/ الزملاء/ الآخرين.. إلخ.

٦ ـ عندما يستمر التدريب الزائد، وتزداد الاستجابات النفسية السلبية، ويتملك الناشئ التفكير السلبى وعدم القدرة على مقاومته.. ويستمر ذلك فترة طويلة يصبح الناشئ معرضًا للمزيد من الإنهاك البدنى والذهنى والانفعالى أى الاحتراق.



شكل (١٢/ ٥) مراحل ضغوط التدريب التى يتعرض لها الناشئ قبل أن يصل إلى الإجهاد النفسى ثم الاحتراق

ويتوقع أن تنتهى دورة الضغوط النفسية عندما تزداد شدتها لدى الناشئ ولا يقدم له الرعاية والتوجيه النفسى بالاحتمالات التالية :

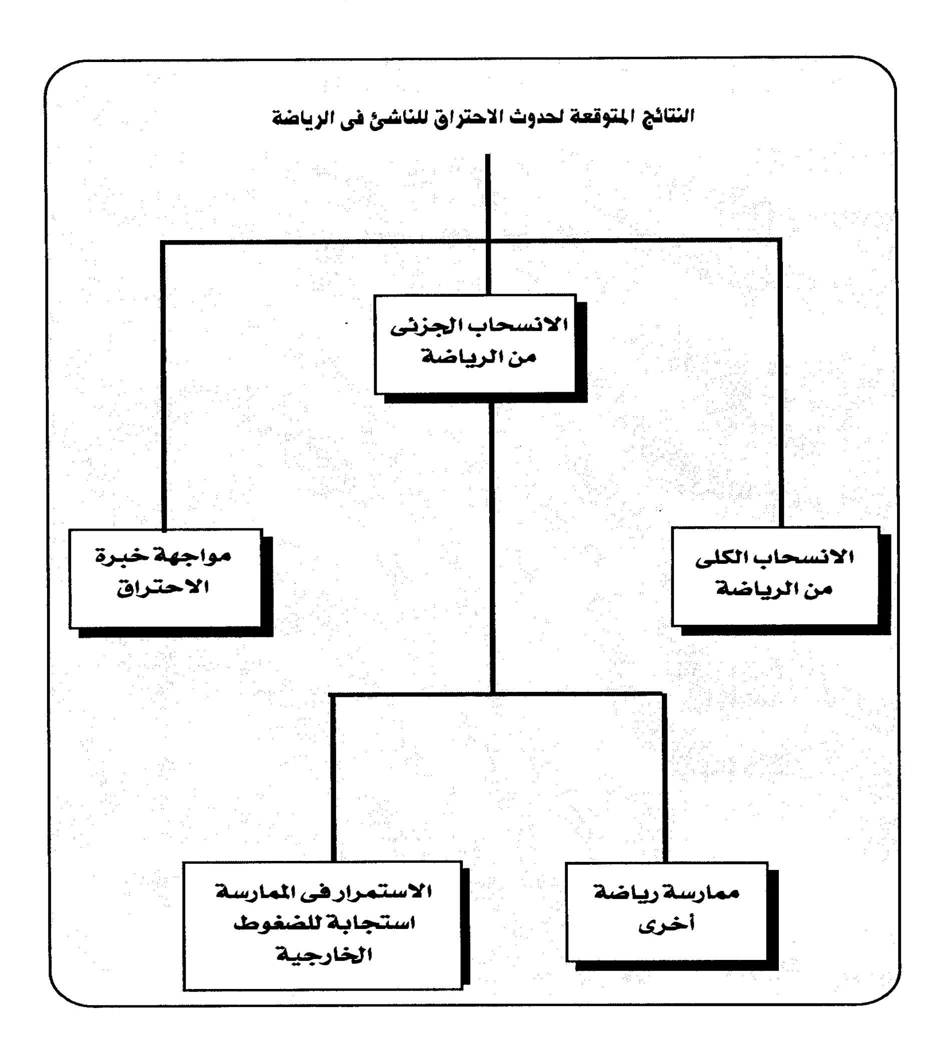
ـ **الانسحاب الكلى:** أى يترك الناشئ الرياضة كليًا ويعتبر الرياضة خبرة فشل ومصدرًا للإحباط والتوتر.

ـ **الانسحاب الجزئى:** ويتخذ عدة أشكال منها ترك الرياضة التى يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار فى ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية من المدرب/ الأسرة/ المكافأة. . . إلخ. ولكن دون تفاعل نفسى إيجابى ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

ـ **النجاح فى مواجهة خبرة الاحتراق السلبية:** والإصرار على معرفة نواحى النقص، وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح. . وهنا تكون أهمية دور المدرب المؤهل الذى يعرف أساليب الوقاية والعلاج والتى سوف نتعرض لها فى موضع آخر، مع الأخذ فى الاعتبار أن الوقاية دائمًا أفضل من العلاج؛ نظرًا لأن احتمالات النجاح تكون محدودة شكل (١٢/ ٦).

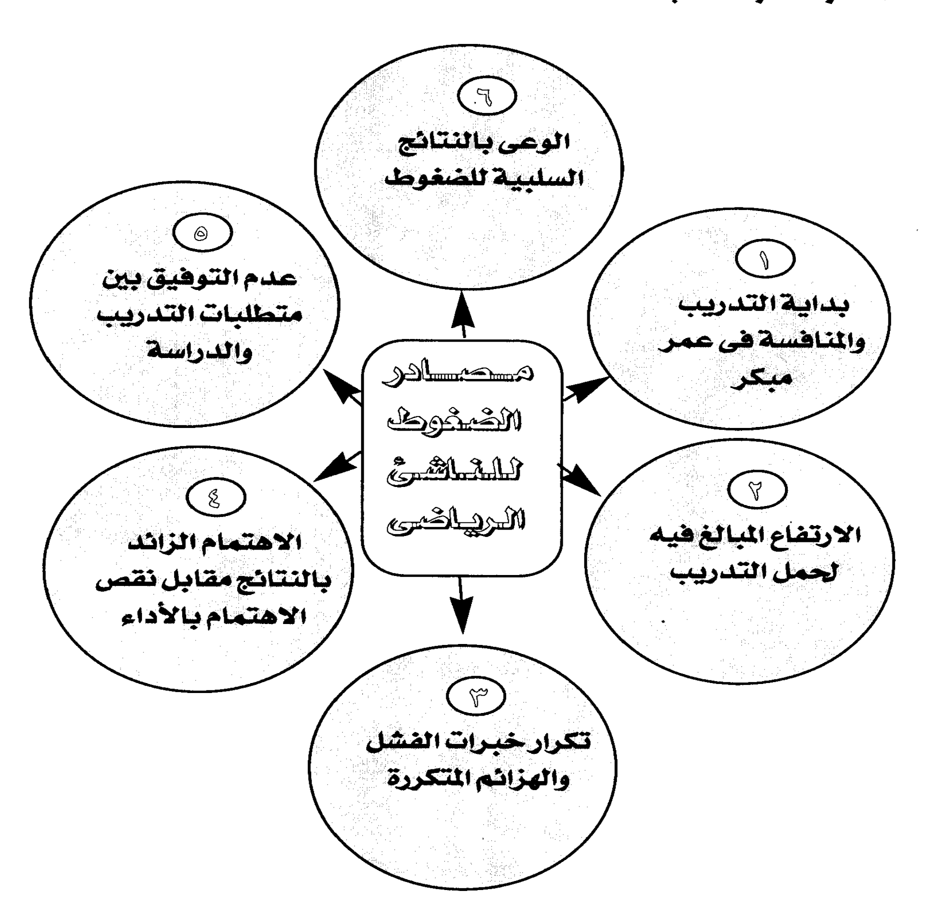
لقد أظهرت نتائج بعض الدراسات أن خبرة الاحتراق تحدث بواقع مرة أو مرتين خلال العمر التدريبى للرياضى . . وأنها تكون أكثر حدوثا فى نهاية الموسم التدريبى . . كما أن حوالى ٥٠٪ من الرياضيين يواجهون هذه الخبرة السلبية باعتبار أنها أسوأ وأصعب خبرة نفسية فى التدريب .

ويبدو أن فى مقدمة الأسباب التى تؤدى إلى احتراق الرياضى ؛ التعب البدنى الشديد ، عدم كفاية الوقت لاستعادة الشفاء واستجماع القوى من ضغوط المنافسة وكذلك الإحباط الناتج عن محاولات إرضاء المدرب ، الآباء ، الزملاء، الجمهور .



شكل (١٢ / ٦) النتائج المتوقعة لحدوث الاحتراق للناشئ فى الرياضة وهى الانسحاب الكلى أو الجزئى .. وقد ينجح فى مواجهة خبرة الضغوط الزائدة والاحتراق ويتوقف ذلك على الخصائص الشخصية للاعب والوعى الثقافى التربوى النفسى لدى القيادات التى تتعامل مع اللاعبين.

مصادر الضغوط للاعب :



شكل (١٢/٧) يوضح بعض مصادر الضغوط الهامة التى تواجه الناشئ الرياضى وتؤثر فى هبوط مستواه الرياضى عن قدرات الفعلية، وربما تؤدى إلى الانسحاب الكامل أو توقفه عن الاستمرار فى التدريب أو المنافسة الرياضية

بداية التدريب والمنافسة فى عمر مبكر:

تشهد السنوات الحالية طفرة فى زيادة اشتراك النشء الصغير فى برامج التدريب والمنافسة. وأصبح من المألوف ملاحظة الأطفال الصغار يشتركون فى برامج تدريب، وربما مسابقات تنافسية فى رياضات عديدة تحت مسميات عديدة مثل مسابقات البراعم.

وتشير الدلائل إلى أن الناشئ الصغير يكون أكثر عرضة للاحتراق؛ نظراً لأن ضغوط التدريب عادة ما تفوق إمكاناته البدنية ولا تلبى حاجاته النفسية. وخاصة إذا لم يتم تدريب هذا النشء الصغير تحت إشراف تربوى جيد.

الارتفاع المبالغ فيه لحمل التدريب:

تشهد برامج تدريب الناشئين الزيادة الكبيرة لحمل التدريب، ويتضح ذلك فى أن بعض الناشئين يتدربون أكثر من مرة فى اليوم، وأن التدريب قد يستمر على مدار السنة كلها، أو أن فترة التوقف عن التدريب تكون قصيرة جداً.

أن التدريب فى جوهره عملية تنظيم جيد بين الجهد والراحة وأثرها على أجهزة الجسم الفسيولوجية، وعندما يزداد حمل التدريب على حساب فترات الراحة المناسبة التى تسمح باستعادة الشفاء واستجماع القوى فإن ذلك يؤدى إلى شعور الناشئ بالإجهاد والألم، إضافة إلى الشعور بالملل نتيجة التكرار الكثير وعدم التنوع، فضلاً عن عدم أخذ الراحة الكافية.. ويؤكد المعنى السابق بعض المفاهيم الخاطئة الشائعة التى يرسخها المدرب/ أولياء الأمور فى ذهن الناشئ أن التدريب الأكثر هو الأفضل، وأن الغياب عن جرعة التدريب خطأ كبير.. ومن ثم

يستمر الناشئ فى التدريب، بالرغم من شعوره بالتعب، وعدم مقدرته على التكيف مع أحمال التدريب، والنتيجة ظهور أعراض التدريب الزائد وما يتبعه من آثار نفسية سلبية تؤدى إلى احتراقه. لقد أكدت نتائج الدراسات والخبرات العملية أن أحد الأسباب الهامة لاحتراق الرياضى هى: عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للناشئ باستعادة الشفاء واستجماع القوى بعد ضغوط التدريب أو المنافسة.

هذا، ويتضح الارتفاع الكبير لحمل التدريب عندما نلاحظ أن الآباء/ المدربين يحرصون على اشتراك الناشئ فى برامج تزيد عن معدل نموهم وقدراتهم، كذلك قد يبدأ الناشئ التدريب فى عمر متأخر ويحاول تعويض ما فقده من خلال زيادة كمية الممارسة أو التدريب الشاق لتحقيق الأهداف.

خبرات الفشل :

إن نجاح خبرة ممارسة الناشئ للرياضة تتوقف على الإجابة عن التساؤلات التالية :

- ما مدى استعداد وميول الناشئ ؟
- هل الممارسة تتم تحت إشراف تربوى متفهم لعملية التدريب ؟
- ما مدى مساعدة الأسرة للناشئ ؟

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الناشئ فى سنوات التشكيل والتكوين يحتاج إلى قيادة واعية تتفهم مشكلاته وحاجاته الفردية لتطوير اتجاهاته الإيجابية نحو نفسه والرياضة التى يمارسها.. والأهم عدم تعرض الناشئ لخبرات فشل تكون السبب الرئيسى وراء زيادة التوتر النفسى وعزوفه عن الممارسة.

إن الناشئ وهو يمارس الرياضة منذ نعومة أظفاره يلفت نظره أن المدرب يفضل اللاعب المتميز فى الأداء.. ورغبة من الناشئ فى الحصول على التقدير من قبل المدرب أو الآخرين فإنه يحاول أن يضع أهدافًا تزيد عن مستوى قدراته، وحتى إن لم يفعل الناشئ، فإن هناك من يدفعه لذلك وربما ينوب عنه فى تحديد مثل هذه الأهداف الطموحة سواء كان المدرب أم الأسرة... إلخ.

أن تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة وظهور الناشئ بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية مثل القلق والخوف من الفشل وضعف الثقة فى النفس مثل أحد المصادر الهامة للضغوط النفسية للناشئ .

كما يعتبر تكرار تعرض الناشئ إلى الإصابة من خبرات الفشل المؤثرة جدا فى زيادة الضغوط وتعرضه لظاهرة الاحتراق والانسحاب من الرياضة .

الاهتمام الزائد بالنتائج :

يشعر الناشئ من خلال الاهتمام الزائد بالنتائج من قبل الآخرين (المجتمع/ المدرب/ الأسرة. . . إلخ) أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد فى ضوء مدى نجاحه فى المنافسة، وإنه فى ضوء الاهتمام الزائد بالنتائج فإن قيمته تتوقف على مدى تحقيق المكسب أو الفوز. وحيث إن المنافسة غير مأمونة المكسب دائمًا للناشئ، وأن الفوز نصيب العدد القليل فإنه يتوقع أن تمثل المنافسة خبرة فشل ومصدرًا للتوتر السلبى لعدد كبير من الناشئين.

إن الاعتماد على النتائج وحدها لتقييم الناشئ يؤدى إلى عدم تدعيم قيمة الذات للناشئ، وربما يؤدى إلى ضعف الثقة، وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق، الإحباط، عدم الثقة فى النجاح.

لذلك من الأهمية أن يشجع الناشئ على تقييم إنجازه فى ضوء أهداف الأداء الخاصة به فى حدود قدراته. . وأن يشجع الناشئ على أن يبذل أقصى جهد له بصرف النظر عن النتائج.

كذلك من الأهمية هنا أن نؤكد على أهمية تطوير الدافع الذاتى للناشئ المتمثل فى قيمة الممارسة للرياضة كهدف وكمصدر للاستمتاع، وليس الدافع الخارجى المتمثل فى زيادة المكافآت بأشكالها المختلفة، وحتى عندما تقدم المكافآت يفضل أن يكون ذلك فى ضوء أهداف الأداء، وذلك لتقليل مصدر الضغوط النفسية بالنسبة للناشئ.

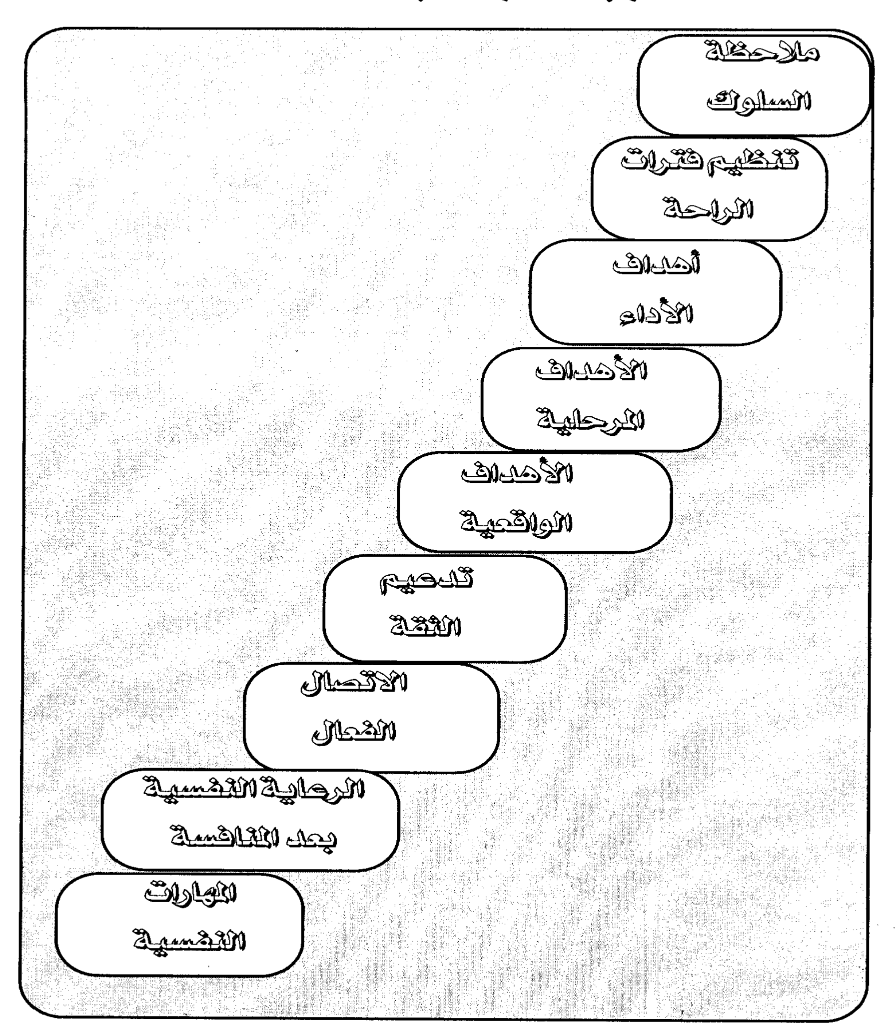
عدم التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة :

يتطلب كل من النجاح فى التدريب الرياضى، والنجاح الدراسى المزيد من الوقت والجهد، وإن كلا منهما يرتبط بالنجاح فى المنافسة أو الاختبار.. وذلك يؤدى إلى زيادة الضغوط النفسية، حيث إن الناشئ قد يعانى من الصراع فى محاولة التوفيق بين كل من متطلبات التدريب، ومتطلبات الواجبات المدرسية. ربما يتطلب الأمر إنجاز واجبات المدرسة حتى وقت متأخر فى الليل.. وقد يؤثر ذلك فى زيادة التعب البدنى من ناحية، وزيادة القلق والخوف من الفشل فى أى منهما من ناحية أخرى. ويتوقع أن تزداد هذه المشكلة تعقيدًا وخاصة عند اقتراب الامتحانات المدرسية أو المنافسة الرياضة، ومن ثم يصبح الناشئ فى هذه الفترة أكثر عرضة للاحتراق، لذلك يجب تخفيض الأحمال التدريبية خلال فترة الامتحانات، حيث إن الجهد الذهنى يحتاج إلى جهد كبير تشارك فيه جميع أعضاء الجسم وأجهزته..

الوعى بالنتائج السلبية لضغوط التدريب :

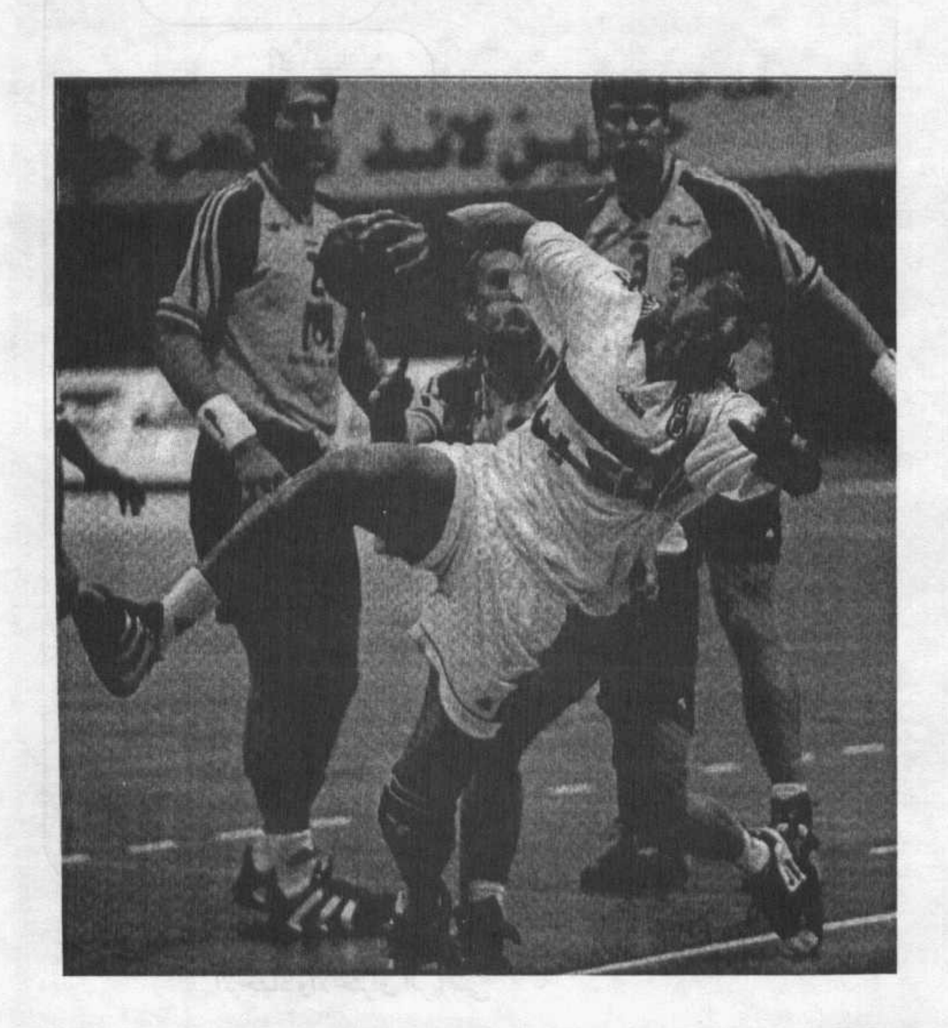
سبق أن أوضحنا أن الاحتراق يعتمد ـ إلى درجة كبيرة ـ على الناحية المعرفية، أى كيف يدرك أو يفسر الرياضى الضغوط المرتبطة بحمل التدريب، وعندما تكون استجابات الناشئ نحو هذه الضغوط سلبية، أى ضعف الثقة، زيادة القلق، الخوف من الفشل، الإحباط، فإن مثل هذه الاستجابات السلبية قد تزداد حدتها مع الوقت وتصبح الرياضة مصدرًا للتوتر والإحباط بدلاً من كونها مصدرًا للمتعة والإثارة.. مع مضى الوقت يحدث الاحتراق والرغبة فى الانسحاب من الرياضة.

وهنا تجدر الإشارة إلى أن هناك عوامل أخرى تؤثر فى مدى إدراك الناشئ لضغوط التدريب أهمها عوامل مرتبطة بطبيعة الشخصية، وعوامل أخرى مرتبطة بالدافعية، وهنا تظهر الفروق الفردية بين الناشئين فى استجاباتهم لمواقف ضغوط التدريب المختلفة.



شكل (١٢/٨) يوضح بعض التوجيهات الإجرائية لمواجهة الضغوط التى تؤدى إلى الإجهاد والاحتراق الرياضى

نظرا لأن الإجهاد ، الإنهاك ، الاحتراق من نواتج الضغوط التى يواجهها الناشئ ولا تحدث بشكل مفاجئ وإنما خلال فترات زمنية طويلة نسبيا، لذا من الأهمية دقة ملاحظة المدرب للاعب حتى يمكن تحديد الأعراض الأولى لضغوط التدريب الزائد أو مظاهر الإجهاد . . ومن الوسائل المفيدة لذلك استخدام كراسة تدريب أو استمارة ملاحظة لسلوك الناشذ ويوضح الشكل (٩/١٢) نموذج لاستمارة متابعة سلوك الناشئ خلال التقرير الذاتى الذى يسمح للاعب أن يعبر عن أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة .



شكل (١٢/ ٩) نموذج التقرير الذاتى للاعب عن أفكاره ومشاعره نحو التدريب والمنافسة

- النبض من الراحة -------------
- الشهية للطعام -------------
- الإحساس العضلى -------------

● **كيف تقيم قوة الدافع قبل التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
عدم الرغبة				الرغبة الشديدة

● **ما مستوى الطاقة التى تشعر بها بعد التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
طاقة منخفضة				طاقة مرتفعة

● **ما الفترة التى تحتاج إليها لاستجماع الطاقة بعد التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
فترة قصيرة جداً				فترة طويلة جدا

● **ماذا كنت تقول لنفسك أثناء التدريب أو المباراة ؟**

● **ما مدى تحقيق الأهداف من التدريب أو المباراة ؟**

١	٢	٣	٤	٥
لم أحقق الأهداف		حققت ٥٠٪		حققت ١٠٠٪

● **ما أهم الإنجازات الإيجابية فى التدريب ؟**

يلاحظ أن برامج التدريب الرياضى حديثًا تستمر على مدار السنة تحت ضغوط مرتفعة الشدة فى ضوء بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة، وهى أن التدريب الأكثر هو الأفضل دائمًا !!، وأن التوقف عن التدريب مؤشر ضعف !! والنتيجة زيادة التعب البدنى والإنهاك الذهنى والانفعالى، ويصبح الرياضى عندئذ أكثر عرضة لحدوث الاحتراق.

وفى المقابل فإن إنقاص أحجام أو شدة التدريب وربما التوقف بعض الوقت عن التدريب بغرض الاستجمام واستعادة الشفاء واستجماع القوى هو الحل الأفضل للتغلب على مظاهر التدريب الزائد والإجهاد أو الاحتراق الرياضى.

إن هناك أمثلة تطبيقية عديدة أكدت الأثر الإيجابى لإعطاء فترات الراحة للاعبين على حل مشكلة الإجهاد أو الاحتراق.. واستبدال ذلك بحالة من الحماسة والدافعية القوية.

مثال : (١)

لاحظ المدرب «أ» أن أعضاء فريق كرة السلة يعانون من أعراض التدريب الزائد والإجهاد خلال الموسم التدريبى. قرر إعطاءهم إجازة عن التدريب، وعندما حضروا أبلغهم بتأجيل التدريب لمدة أسبوع.. وبعد أسبوع اجتمع بهم وأوضحوا جميعًا سعادتهم بهذه الإجازة، وأصبح عطاؤهم فى التدريب أكثر قوة وحماسة ومن ثم تحسن أداؤهم.

مثال : (٢)

اللاعب «ب» متميز فى الفريق، يشعر بالذنب عندما يغيب عن إحدى جرعات التدريب، وبالرغم من شعوره بالتدريب الزائد والإجهاد فإنه يحضر جميع جرعات التدريب، وقد أثر ذلك على هبوط مستواه سواء فى أداء الحمل أو أثناء المنافسة. إضافة إلى تعرضه لبعض الإصابات و/ أو الأمراض.

أمكن من خلال التنسيق بين المدرب واللاعب فى الموسم التالى على عدم زيادة الضغوط على اللاعب وإعطائه فترات راحة مناسبة عندما يشعر بالتعب أو الإجهاد، وقد أثر ذلك إيجابيًا على حالة اللاعب البدنية والنفسية وتطوير الأداء نحو الأفضل.

أهداف الأداء

يشير «مورجان» Morgan ١٩٨٤ إلى أن أحد الأسباب الهامة لحدوث التدريب الزائد واحتراق الرياضى الضغوط المرتبطة بالاهتمام الزائد بالنتائج من قبل المدرب/ الأسرة/ الزملاء/ الجمهور... إلخ، ويكون ذلك عادة على حساب الرياضى.. أى أن الاهتمام يوجه أولاً للمكسب، ويأتى الرياضى فى المرتبة الثانية.

وهنا تظهر أهمية التركيز على أهداف الأداء Performance Goals لأن الرياضى يتحكم فى أدائه بشكل أكثر من السيطرة على أهداف النتائج Outcome Goals حيث إنه كما هو معروف أن نتائج المباراة أو المنافسة تتأثر بالعديد من العوامل، منها مستوى المنافس، فاعلية أداء الزملاء فى الفريق، الجمهور، التحكيم.. إلخ.

إضافة إلى ما سبق فإن أهداف الأداء التى تناسب كل ناشئ ويمكن تحقيقها تضمن أن تكون ممارسة الرياضة خبرة إيجابية، حيث يتوقع أن يحقق الرياضى النجاح مادام المستوى المطلوب إنجازه يستطيع تحقيقه، ومن ثم يتوقع تطوير أدائه، زيادة ثقته فى نفسه، الشعور بالنجاح والرضا، تحديد أهداف واقعية فى المستقبل، وفى المقابل فإن التركيز على أهداف النتائج أى ما يحققه الناشئ فى البطولة أو المنافسة يعنى مكافأة عدد قليل من الناشئين الفائزين، أما النسبة الكبيرة التى لم تستطع تحقيق المكسب فتعتبر المنافسة بالنسبة لهم خبرة فشل (إحباط) ومن ثم يتوقع أن يكون نتيجة ذلك آثارًا سلبية منها: زيادة الخوف من الفشل، زيادة القلق، ضعف الثقة فى الأداء.

وتجدر الإشارة هنا بالرغم من الاتفاق على أهمية وضع أهداف الأداء على أساس أنها تحت السيطرة والتحكم فى حدود قدرات الرياضى، فضلاً عن تأثيرها الإيجابى على الجوانب النفسية، فإن هناك صعوبة فى إقناع الرياضيين بالتركيز على أهداف الأداء كمدخل أفضل من التركيز على أهداف النتائج. ويرجع سبب ذلك إلى أن المجتمع دائمًا يكافئ الفائز بصرف النظر عن أدائه. كذلك الحال بالنسبة للمدربين حيث يعتقد الكثير منهم أن وضع الأهداف على أساس الأداء وليس النتائج يفقد الناشئ الحماسة والكفاح من أجل الفوز.. مرة أخرى أهمية التعامل مع الرياضيين من خلال مدخل أهداف الأداء وليس النتائج فقط.

الأهداف المرحلية:

تتميز الأهداف فى التدريب الرياضى أنها طويلة المدى سواء أكانت بطولة محلية فى نهاية الموسم أو عالمية تمتد أكثر من ذلك. من هنا تبدو أهمية الأهداف القصيرة المدى Short-Term Goals حيث توضح ماذا يمكن أن يعمل الناشئ الآن حتى يصل إلى الأهداف النهائية البعيدة المدى Long- Term Goals .. وقيمة الأهداف القصيرة المدى أنها لا تعتبر بمثابة تقييم لمجهود الرياضى أنه يسير فى الطريق الصحيح للتدريب فحسب، ولكن تدعم الدافع لفترة طويلة وخاصة عندما يشعر أنه يحقق الأهداف القصيرة أو المرحلية، الأمر الذى يزيد من ثقة الرياضى فى نفسه وفى قدراته.

إضافة إلى ما سبق فإن الأهداف القصيرة المدى تساعد كلا من المدرب/ الناشئ فى معرفة بعض المشكلات أو المعوقات فور حدوثها، ومن ثم اقتراح الحلول البديلة لمواجهتها. كذلك فإنها بمثابة الخطوات المرحلية أو التكنيك الذى يستخدم لتطوير الدافعية والمحافظة عليها عبر رحلة الممارسة والتدريب.

وهى على النحو السابق تحقق وظائف أربعة: توجيه الانتباه نحو الأداء، تعبئة الطاقة، إطالة فترة بذل الجهد، تطوير وابتكار الأساليب المستخدمة.

كذلك من الأهمية أن تتضمن الأهداف بعض الجوانب التى تحقق الاستمتاع

والترويح للرياضيين دون الالتزام بالقواعد الصارمة للتدريب والمنافسة، ومن ذلك أن يطلب من فريق كرة القدم أداء مباراة ترويحية فى كرة السلة دون التركيز على قواعد اللعب، فذلك يدعم الأهداف الترويحية ويخفض عامل الملل، وتزداد أهمية ذلك فى مراحل نهاية الموسم التدريبى.

والخلاصة أن وضع أهداف قصيرة المدى يعتبر خطوة مرحلية تساعد على الوصول إلى الأهداف النهائية، وتسهم فى تطبيق مبدأ توجيه الأهداف نحو الأداء وليس النتائج، وهذه الميزة يصعب تحقيقها فى الأهداف الطويلة المدى نظرًا لصعوبة التحكم فى الكثير من العوامل التى يمكن أن تطرأ دون تحقيق الأهداف مثل الإصابة، معدلات التقدم، الإمكانات... إلخ.

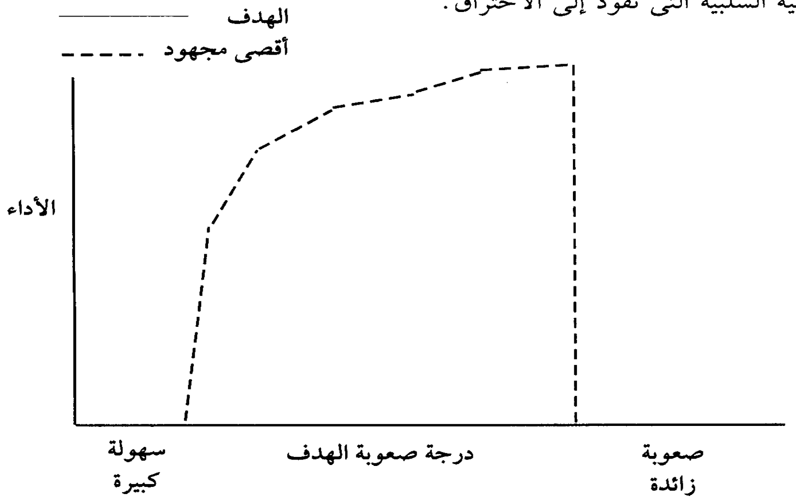
الأهداف الواقعية

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضى من الناحية البدنية والنفسية ترتبط بتحقيق أفضل أداء، وهى ما يطلق عليها الطاقة المثلى.. ومصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلال مصادر سلبية مثل زيادة الضغوط ، القلق ، الخوف من الفشل.. إلخ. ويمكن أن يتم من خلال مصادر إيجابية يأتى فى مقدمتها إثارة دافع التحدى للرياضى، حيث إن الأخير يساعد على وصول الرياضى إلى حالة الطاقة المثلى للرياضى والتى تتميز بالثقة فى النفس، التفكير الإيجابى، الدافعية العالية، التحكم فى القلق، الاستمتاع بالأداء، زيادة تركيز الانتباه... إلخ.

لذلك من الأهمية تدعيم مصادر الطاقة النفسية الإيجابية للرياضى والتى يأتى فى مقدمتها إثارة التحدى لدى الرياضى، فذلك أحد الأساليب الهامة الوقائية لعدم حدوث الاحتراق.

ويوضح الشكل (١٢/ ١٠) أن أفضل حالة الأداء للرياضى تتحقق عندما يكون لديه دافع عالٍ للتحدى، ومستوى عالٍ من المهارة.. وفى المقابل فإن انخفاض درجة التحدى يؤدى إلى الملل أو عدم المبالاة.

وعلى ضـوء ما سـبق فإن حـالة الأداء المثلى تتطلب وضع أهداف تسـتثـير التحدى لدى الرياضى، وفى نفس الوقت تجنب الأهداف التى تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حـتى درجة متوسطة. هذا ومن الأهمية أن تكون درجة الصـعوبة ملائمة حيـث إن الصعـوبة الزائدة تؤدى إلى تكرار خبـرات الفشل وزيادة الاسـتجـابات النفسية السلبية التى تقود إلى الاحتراق.



شكل (١٢/ ١٠) يجب أن يتميز الهدف بدرجة صعوبة تستثير التحدى وعادة تزيد عن أقصى مقدرة للاعب بمعدل صعوبة ١٠٪

وهنا تظهر مشكلة: كيف يمكن وضع أهداف تستثيـر التحدى وتتميز بدرجة صعوبة ملائمـة، بما يكفل أن تكون خبرة نجاح، ولتحقـيق ذلك يمكن أن يسترشد المدرب بما يلى :

تقييم قدرات الناشئ :

يعتـبر التقيـيم المستمر لقـدرات الناشئ من العوامل الهامة لاقـتراح أهداف تستثـير التحدى، على أن يؤخـذ فى الاعتبار معـدلات تقدم الأداء خلال سنوات التدريب إذا أمكن، وخلال الفترات القليلة التى تسـبق التخطيط بصفة خاصة، ثم يقترح الهدف النهائى (الطويل المدى) المطلوب إنجازه، كما يترجم هذا الهدف العام إلى أهداف مرحليـة (قصيـرة المدى) . مع الأخذ فى الاعتـبار أن تكون مراجـعة الأداء السابق خـلال الفترة القـصيـرة التى تسبق التخطيط لبـناء الهدف. حث إنه عندما تطول هذه الفترة تتأثر بعوامل كثيرة يصعب معها التحديد الدقيق للأهداف.

تحديد مدى التزام الناشئ فى التدريب :

يعتبر تحديد مدى التزام الـناشئ نحو التدريب من العوامل الهامة التى يجب أن تؤخـذ فى الاعتـبار عند وضع أهداف التـحدى. . ويمكن تحـديد مدى الـتزام الرياضى نحو تحقيق الهدف من خلال متابـعة كمية الوقت الذى يخصصه اللاعب للممارسة والتـدريب من أجل تحقيق الهدف، ويحدد مثلاً بعـدد جرعات التدريب فى الأسبوع. . وكذلك درجة المجـهود الذى يبذله اللاعب أثناء التدريب حيث إن هناك فروقًا واضحة بين اللاعبين فى درجة عطائهم وجهدهم فى التدريب .

فعلى سـبيل المثـال: هناك بعض الرياضيين لديهم مـقدرة أكثـر على تحمل التعب، وإعادة اسـتجماع القـوى بعد الراحة، ومن ثم تكون مقدرتـهم أكبر على إنجاز الأهداف.

الإمكانات المادية والبشرية :

يجب أن يؤخـذ فى الاعتبـار نوع الإمكانات المادية والبـشرية المتوافـرة عند تخطيط أهداف التحـدى، ومن ذلك على سبيل المثـال عدد ونوع تأهيل المدربين، التـمويل المادى، المنافـسات المتـاح الاشـتراك فـيهـا، إمكانات وأدوات وأجهـزة التدريب.

هذا، وعندما يؤخذ فى الاعتبار العوامل السابقة يقترح وضع هدف التحدى بحيث يزيد عن أقصى قدرات الناشئ بحوالى ١٠٪ .

تتضمن المنافسة الرياضية فى طياتها خبرات النجاح والفشل. . ويلاحظ أن الرياضى الذى يتمتع بالثقة فى النفس Self-Confidence يقترح لنفسه أهدافًا واقعية تتمشى مع قدراته تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته، ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية. بينما الرياضى الذى تعوزه الثقة فى النفس Lake Of Confidence يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة فى حالته النفسية من حيث زيادة القلق، ضعف التركيز، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، الافتقاد إلى المتعة والشعور بالرضا. ومن ثم يصبح أكثر عرضة للاحتراق.

لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة فى النفس للناشئ كوقاية من الآثار النفسية السلبية، ويتحقق ذلك من خلال ما يلى :

توفير فى التدريب والمنافسة :

يعتبر أهم عامل يساهم فى بناء الثقة هو الإنجازات التى يحققها الناشئ. . بمعنى أن الناشئ الذى يتميز أداؤه بالنجاح يزيد من ثقته فى المستقبل. وفى هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمى «برين جوتفيرد»: «إننى أكسب المباراة لأننى أثق فى نفسى، ولكن السبب الحقيقى لثقتى فى نفسى هو تحقيق المكسب». الأمر الذى يؤكد على أهمية أن يتاح للرياضى خبرة الأداء الناجح والمماثل للمسابقة كلما أمكن ذلك حتى يشترك فى المسابقة ولديه الثقة.

اعتياد الناشئ الأداء بثقة :

إن حرص الرياضى على الأداء بثقة يساعده على الاحتفاظ بروح معنوية عالية، حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هى المشاعر التى تميز هذا اللاعب. ومن أمثلة ذلك لاعب التنس العالمى «بورج» حيث كان يحرص دائمًا على أن يظهر واثقًا من أدائه بصرف النظر عن النتائج، وسواء كان فائزًا أم مهزومًا.

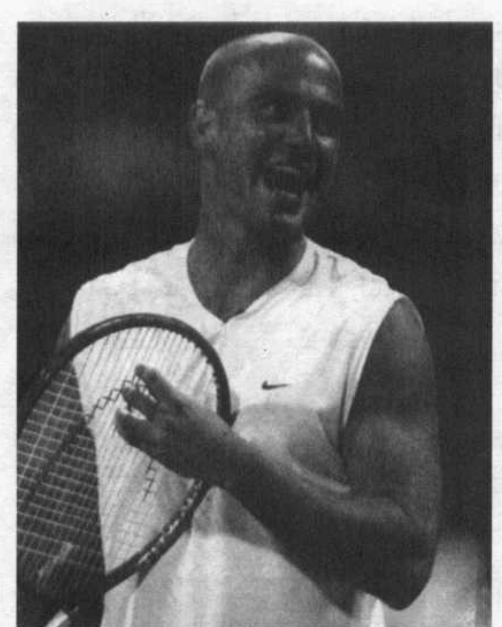
اعتياد الناشئ التفكير الإيجابى فى قدراته :

يؤثر نوع تفكير الرياضى فى مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبى الذى يركز على نقاط القوة فى المنافس، وفى المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص فى قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبى يؤثر فى ثقة الرياضى فى نفسه، وفى تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد الرياضى التفكير الإيجابى الذى يدعم ثقته فى نفسه، مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، تذكر أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بصرف النظر عن النتائج.

احتفاظ الناشئ بالحالة البدنية الجيدة :

من المعروف أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، وأن كلا منهما يؤثر فى الآخر، وعلى ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية.

فعلى سبيل المثال التغذية غير الصحيحة، زيادة الوزن، أو النقص الشديد للوزن يؤدى إلى نقص تقدير الذات وقيمة الذات، ومن ثم ثقة الرياضى فى نفسه.. الأمر الذى يؤكد على أهمية احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة.



تدعيم الثقة لدى اللاعب/ اللاعبة من أهم الأساليب المفيدة لمواجهة ضغوط التدريب النفسية والوقاية من حدوث الاحتراق النفسى

الاتصال الفاعل :

عندما يستطيع الناشئ أن يعبر عن مشاعره للآخرين ، فإن ذلك يقلل من حدة الاجهاد النفسي ويحول دون حدث الاحتراق . . لذلك من الأهمية أن يساعد جهاز التدريب بشكل عام والمدرب بخاصة اللاعب على أن يعبر عن مشاعره من الإحباط ، القلق ، والإخفاق في تحقيق طموحاته ، وأن يجد الناشئ المساندة الاجتماعية والتدعيم والعون من المدرب وجهاز التدريب وزملائه في الفريق ، فذلك مدعى لاكتشاف المشكلات مبكرا وعدم تراكم الخبرات النفسية السلبية .

وفي هذا المعنى يفضل أن يتاح للاعب الاشتراك في بعض مواقف اتخاذ القرار وذلك بالاستماع إلى اقتراحاته واستخدام المفيد منها ، حيث إن ذلك يزيد من درجة التزام الرياضي نحو التدريب ويصبح لديه إحساس أكبر بالمسئولية نحو تحقيق النجاح .

إن الاتصال الفاعل مهارة يجب أن يتمكن منها المسئولون عن العمل مع الناشئ وخاصة المدرب مما يضمن للناشئ التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم واتجاهاته ، ومن ثم المعرفة المبكرة لأعراض التدريب الزائد وآثاره النفسية السلبية ثم اقتراح من الحلول المنافسة ، فكما سبق أن أوضحنا أن الأعراض النفسية تسبق الأعراض الفسيولوجية والأداء وهي الإنذار المبكر . الأمر الذي يستدعي أن نؤكد مرة أخرى على أهمية تطوير المدرب لمهارات الاتصال الفاعل مع اللاعبين ، (راجع الفصل ٤-٥ من هذا الكتاب) .

الرعاية النفسية بعد المنافسة :

يهتم أغلب المدربين بالإعداد النفسي للرياضي قبل المنافسة ويعتقدون أن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة تلعب دورا هاما في الأداء ، ولكن القليل الذين يعطون نفس القدر من الاهتمام بالناحية النفسية والانفعالية للرياضي بعد المنافسة . والواقع أن انتهاء المنافسة لا يعني بالضرورة انتهاء الانفعالات الحادة التي قد يعاني منها الرياضي قبل المنافسة ، بل لا نبالغ القول عندما نقرر أن هناك

الانفعالات قد تزداد حدة وتأثير على النواحى النفسية للرياضى ، ومن ذلك الشعور بالاحباط اليأس ، الاكتئاب خاصة بعد الهزيمة أو الفشل فى الأداء ، وربما تتضاعف هذه الانفعالات النفسية السلبية وتساهم فى زيادة الاجهاد واستنزاف الطاقة للرياضى ومن ثم يؤثر ذلك سلبيا على الرياضى من حيث أداء حمل التدريب أو المسابقات التالية .

إن استجابات الرياضى أو المدرب بعد المنافسة فضلا عن أنها تؤثر فى المسابقة التالية ، فإن تأثيرها قد يكون أكثر على الجوانب النفسية للرياضى إن الأداء الجيد عادة يؤدى إلى النتيجة الإيجابية (المكسب) ، كما أن الأداء الضعيف يؤدى إلى النتيجة السلبية (الخسارة) ولكن ليس بالضرورة أن يحدث ذلك دائما ، فالمكسب والخسارة ليس تحت سيطرة الرياضيين ، وقد تتأثر بعوامل أخرى عديدة.

لذلك من الأهمية أن يضطلع المدرب بمسئولية التقييم الموضوعى وفقا لأهداف الأداء المطلوب إنجازها ، وليس على أساس النتيجة فحسب حيث إن ذلك يمثل مدخلا هاما للرعاية النفسية للرياضى بعد المنافسة ، وتزداد أهمية ذلك عندما يخسر الرياضى المسابقة بالرغم من أدائه الجيد . فهذه تمثل خبرة نفسية سلبية للرياضى تتطلب من المدرب تدعيم النواحى الإيجابية للأداء وتدعيم الروح المعنوية وفى سبيل ذلك يراعى ما يلى :

- تقديم الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة .

- توضيح أن الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا فى الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء والجهد الجيدين .

- توضيح أن المشاعر السلبية (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة ، ربما يصعب التخلص منها بعد المبارة مباشرة ، ولكن يمكن التخلص منها مع مضى الوقت (يوم أو يومين) .

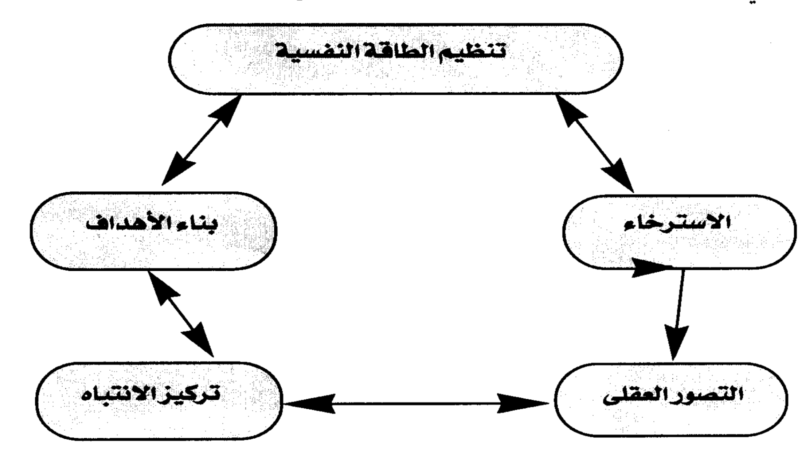
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج مقابل أهمية إنجاز أهداف الأداء .

المهارات النفسية :

يحتاج الناشئ إلى تعلم مهارات تنظيم الطاقة الفنسية حاجته إلى التدريب على تنظيم الطاقة البدنية ، وبينما يتم تنظيم الطاقة البدنية من خلال مساعدة الرياضى على التحكم فى حجم وشدة حمل التدريب على أجهزة الجسم العضلية والفسيولوجية فإن تنظيم الطاقة النفسية يعتمد على مساعدة المدرب الرياضى فى السيطرة على أفكاره ومشاعره .

إن الطاقة البدنية تؤثر فى الطاقة النفسية ، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة النفسية ، وأن التعب الجسمى قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها فى الطاقة البدنية ، فالذهن عندما يكون يقظا أو هادئا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم . ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى Optimal Psycho - Physical State

إن تعلم الناشئ بعض المهارات النفسية يساعده على التخلص من الضغوط والقلق والتوتر . ومن ذلك على سبيل المثال مهارات الاسترخاء والتصور العقلي. . والتى يفضل أن يبدأ تعلمها للناشئ مثل تعلمه المهارات الرياضية .



أمثلة للمهارات النفسية المتضمنة فى برامج التدريب الرياضى الحديث

الضغوط النفسية للمدرب :



يتميز المدرب «أ» بالعمل الجاد وبذل أقصى جهد من أجل تحفيز اللاعبين والارتقاء بمستوى أدائهم، ولكن تأتى الرياح أحياناً بعكس ما تشتهى السفن، حيث إن الفريق الذى يتولى تدريبه حقق نتائج متواضعة ولم يظهر بالمستوى المطلوب. . وأثرت النتيجة السابقة فى عدم تقدير اللاعبين وإدارة النادى للجهد الذى يبذله المدرب، الأمر الذى أثر سلبيّا على نفسية المدرب وخاصة أنه حساس بدرجة كبيرة للنقد الذى يوجه إليه من الآخرين. وقد زاد من المشاعر السلبية لدى المدرب وجود العديد من المشاكل والصراعات بين اللاعبين، واتخاذ بعض اللاعبين موقفًا مضاداً للمدرب، وعدم اهتمام الآخرين بالاستماع إلى وجهة نظر المدرب، الأمر الذى أدى إلى فشل المدرب فى تحفيز اللاعبين نحو المزيد من بذل الجهد. ويزيد هذه الضغوط النفسية أن المدرب يعانى من بعض المشكلات العائلية نتيجة عدم تفهم زوجته لطبيعة عمله وما يتطلبه من وقت وجهد كبيرين.

أثرت الضغوط النفسية السابقة على سلوك المدرب «أشرف» حيث بدأ يشعر بالتعب البدنى والذهنى كلما ذهب إلى النادى بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه استعادة نشاطه وحيويته. كما أنه أصبح أقل دافعية فى بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة فى التطبيقات العملية مع اللاعبين. الأمر امتد إلى ما هو أبعد من ذلك حيث بدأ يستثار بسرعة لأى خطأ يرتكبه اللاعب ، كما أصبح التدريب يمثل له عبئاً كبيراً، ونتيجة لهذا الإجهاد البدنى والذهنى بدأ يستحوذ عليه فكرة الاعتزال من عمله كمدرب.

مصادر الضغوط للمدرب :

تعتبر مهنة التدريب من أكثر المهن المرتبطة بالضغوط مع اختلاف أنواعها وشدتها . . ومن خلال تحليل سلوك المدرب فى المثال السابق يتضح أنه يعانى بعضا من هذه المصادر للضغوط . . فعلى سبيل المثال فإن لديه ضغوطا مرتبطة باللاعبين حيث يشعر بالفشل فى تجهيزهم لتحقيق الفوز والمكسب . . كما يعانى من عدم تقدير واحترام اللاعبين للجهد الذى يبذله من أجل الارتقاء بمستوياتهم نتيجة الهزائم المتكررة . . فضلا عن وجود مشكلات الصراع بين اللاعبين ولا يستطيع التغلب عليها . كذلك فإن المدرب يواجه بعض الضغوط من إدارة النادى متمثلة فى عدم اقتناعهم بكفاءته وعدم تقديم التقدير المادى أو المعنوى مما جعله يشعر بعدم الاستقرار وأنه مهدد الاستغناء عنه . . إضافة إلى ذلك هناك ضغوط مرتبطة بالظروف الاجتماعية وهى ضعف المساندة من الأسرة حيث إن زوجته غير متفهمة لطبيعة عمله ويتطلبه من وقت وجهد كبيرين . وضغوط مرتبطة بالخصائص الشخصية مثل حساسية المدرب الزائدة للنقد الذى يوجه إليه من الآخرين .



إن تنوع مثل هذه الضغوط وغيرها مثل ضغوط الجمهور ، ووسائل الإعلام، أولياء الأمور . . . إلخ، عندما تزداد عددها . وتزداد شدتها فإن الضغوط تمثل عندئذ نوعا من الإجهاد أو الإنهاك وتكون نتيجته المباشرة الاعتزال من العمل بالتدريب أو ما يطلق عليه احتراق لدى المدرب الرياضى .

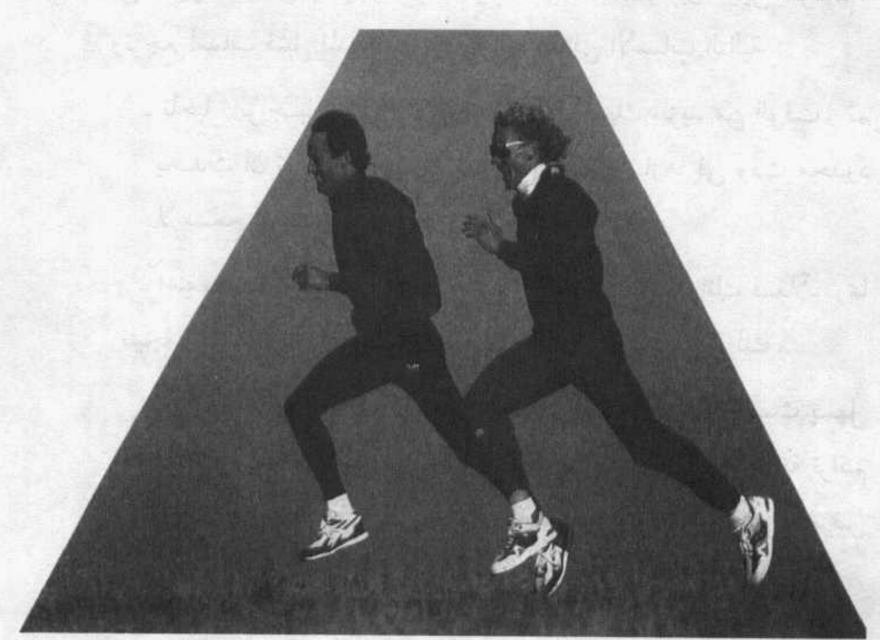
مواجهة الضغوط للمدرب :

يعتبر الاحتراق المرحلة التى يسبقها العديد من مراحل الضغوط النفسية التى يتعرض لها المدرب، أحياناً قد يعمل المدرب لمدة أسابيع، أشهر، أو حتى سنوات.

وعندما يصل إلى الاحتراق النفسى فإنه يتميز بسهولة القابلية للاستثارة والنرفزة، الغضب، النقد المستمر، رفض الاقتراحات، أنه غير سعيد بما يحيط من حوله.

هذا، ولا تتحسن حالة المدرب الذى يعانى من مظاهر الاحتراق بأن يتجاهلها. كما يجب ألا ينظر إلى هذه الحالة على أنها شيء مشين، إنما تحدث عادة نتيجة نوايا حسنة من قبل المدربين الذين لديهم توقعات كبيرة، ربما توقعات غير واقعية، وهم عادة يبذلون الجهد الكبير من أجل إنجاز أهدافهم.

وبالرغم من أن التدريب كمهنة يحمل الكثير من المصادر الكامنة لحدوث الاحتراق، فإن هناك جوانب كثيرة فى التدريب تؤدى إلى نقص الضغوط المرتبطة بالاحتراق، ويتوقف ذلك على: كيف ينظر المدرب لعمله كمدرب. فالاحتراق يتضاءل عندما تشعر كمدرب أن التدريب ميدان للتعلم وفهم المزيد من المعرفة عن الرياضة والتدريب، وتجد أن لهذا العمل قيمة وأهمية. ونظراً لأن التدريب يقدم تنوعات غير محددة وتحديًا فإنه ليس من الصعوبة أن تحصل على المغزى والأهمية فيما تقوم بعمله. وإذا كنت كمدرب تحتاج إلى الإحساس بالإنجاز والنجاح من التدريب فمن الأهمية أن يتحقق ذلك من خلال تحقيق الاستمتاع لجميع المشاركين، وليس من خلال المكسب فقط.



إن نجاح المدرب فى مواجهة الاحتـراق النفسى يبدأ من الوعى والتعرف على المشكلة، وبعد ذلك يتـحمل المسئولية لعـمل شىء للتغلب على ذلك، ولو تطلب الأمر التـغيير فى أسلـوب الحياة، وفيـما يلى بعض الإجراءات التى تسـاعد على تحقيق ذلك:

● **إعادة تحديد أهدافك ونظرتك للتـدريب والحياة.** ماذا تريد تحقيقه؟ يجب أن يكون شيـئاً واقـعيّا ومنطقـيّا يمكن إنجـازه فى حدود قـدرات اللاعبين ومدى توافر الإمكانات المادية.

● **يجب الاحتفاظ بمسانـدة قوية من الأسرة أو الأصدقاء.** لقد أظهرت نتائج الدراسات أن أفضل وسيلة لمـواجهة الضغوط النفسيـة والاحتراق أن يجد الشـخص الذى يتـعرض لذلك المـساندة والدعم من الأشـخـاص الذين يستريح لهم (الأصدقاء ـ الأسرة) .

● **يجب أن تحسن إدارة واسـتغلال الوقت على نحو جـيد**، حيث إن ضعف استغلال وتنظيم الوقت يؤدى إلى نتائج غـير جيدة، ومن ثم عدم النجاح فى تحقيق الأهداف بالنسبة لك كمدرب، وبالنسبة للاعبين الذين تقودهم. وترجع أسباب فشل المدرب فى إدارة الوقت إلى الأسباب التالية :

ـ تأجيل الواجـبات والأعمـال اعتقـاداً أن لديك المزيد من الوقت، ثم يحـدث أن تـزداد الواجبـات المطلوب منك إنجـازها فى وقت محدود لا يسمح الزمن المخصص بإنجازه.

ـ اعتقـادك الخاطئ أنك تستطيع عـمل أكثر مما فى قدراتك فـعلاً، ربما نتيجة المبالغة الزائدة فى تقييم قدراتك، أو قلة الوقت المتاح لك.

ـ الفشل فى اسـتكمال إنجاز الأعـمال المطلوبة منك، حـيث يسهل عليك الاندمـاج فى أعمـال أخرى، وتكون الـنتيـجة فى النهـاية تراكم الأعمال وعـدم التزامك بالوفاء بها، مما يزيد من الضغـوط التى تتعرض لها.

- الانتقال من عمل إلى آخر نظراً لضعف مقدرتك على التركيز ، مواجهة الكثير من التفصيلات، وعدم تقدير الأولويات لهذه الواجبات، لا تقوم بتدوين الأعمال المطلوب إنجازها، ولا تستطع فى نفس الوقت تذكرها نظراً لكثرة مشاغلك.

- **أهمية عمل توازن مع بعض الأنشطة البديلة بحيث لا يكون اهتمامك الوحيد فى العمل،** ولكن خصص وقتاً لاهتمامات أخرى مثل الأسرة، الأصدقاء.. إلخ، يوم فى الأسبوع خاص باهتماماتك الشخصية والترويح.

- **احرص على الاهتمام بتحسين لياقتك البدنية،** وتكون نموذجاً للاعبين ، وتحسين لياقتك يعتبر خطوة هامة لزيادة حيويتك فى حياتك، ولا تقدم العذر المعتاد أنه ليس لدى وقت لذلك.

على ضوء ما سبق فإن الاحتراق يحدث عندما يدرك المدرب أن الجهد الكبير الذى يبذله . والأعباء التى يتحملها فى التدريب لا يوجد مقابل لها من حيث تحقيق الأهداف أو التقدير والاحترام من الآخرين اللاعبين ، الإدارة، الإعلام ، الجمهور .. إلخ . فضلا عن أنه لا يحظى بالتشجيع والمساندة من الآخرين ، ونتيجة ذلك حالة من الاجهاد - الإنهاك البدنى والانفعالى والذهنى - ويوضح الشكل (١٢/ ١١) بعض الأعراض الشائعة التى تعتبر مؤشرا لتوقع حدوث الاحتراق كما يوضح الجدول (١٢/ ١) أهم مصادر الاحتراق للمدرب .

الإجهاد - الإنهاك البدنى	الإجهاد - الإنهاك الانفعالى	الإجهاد - الإنهاك الذهنى
نقص فى :	**زيادة فى :**	**نقص الكفاءة فى :**
الطاقة	القلق	التفكير
الحيوية	النرفزة	الإدراك
النشاط	العصبية	التذكر
اللياقة البدنية	فقدان السيطرة والتحكم	التذكير
زيادة فى :	التعامل السلبى مع الآخرين	الانتباه
التعب -		القدرة على اتخاذ القرار
التوتر العضلى .		

شكل (١٢/ ١١) أعراض الإجهاد - الإنهاك البدنى والانفعالى والذهنى للمدرب حيث إن نتيجته المباشرة الاحتراق.

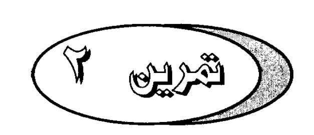
جدول (١٢/ ١) الضغوط التى تؤدى إلى احتراق المدرب

- فشل المدرب فى المقدرة على تحفيز اللاعبين نحو تحقيق الأهداف.
- عدم احترام وتقدير اللاعبين للجهد الذى يبذله المدرب.
- عدم تقدير (الإداريين - الجمهور - الآباء) للجهد الذى يبذله المدرب.
- ضعف عملية الاتصال الفاعل مع اللاعبين / الإدارة/ أولياء الأمور.
- النقد الحاد من وسائل الإعلام - الجمهور - الإدارة أولياء الأمور .
- ضغوط الجمهور من حيث الهتافات العدائية . . عدم التشجيع الاعتداء على المدرب .
- عدم وضوح النظام وتدخل إدارة النادى فى طبيعة العمل الفنى للمدرب.
- زيادة ساعات العمل اليومى.
- الضغوط الخارجية من أجل تحقيق المكسب.
- عدم فهم الآخرين أهداف برنامج المدرب.
- عدم الشعور بالاستقرار فى العمل وأنه مهدد بالاستغناء عنه.
- عدم تحقيق الأهداف التى يتوقعها بالرغم من زيادة الجهد والعمل الشاق.
- بعض الخصائص الشخصية التى يتميز بها المدرب مثل : ارتفاع القلق، العدوانية ، المثالية ، الانطوائية ، وضع أهداف طموحة بدرجة كبيرة ، الحساسية الزائدة نحو نقد الآخرين.



«إن الفهم الجيد لظاهرة الضغوط فى الرياضة يتطلب أن نفرق بين بعض المصطلحات التى قد تبدو متشابهة ولكن هناك فروقا بينها من ذلك التدريب الزائد - الإجهاد ، الإنهاك - الاحتراق» وضح ذلك.

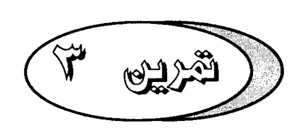
التدريب الزائد	الإجهاد - الإنهاك	الاحتراق
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....



« يحدث الإجهـاد عندما لا تستطيع وظائف أجهزة الجسم المختلفة للاعب التكيف الإيجابي مع الـضغوط البدنيـة والنفسيـة التى يتعرض لهـا .. وأن الإنهاك مرحلة متقدمة عندما يستمر الإجهاد لفترة أطول وشدة أكبر ».

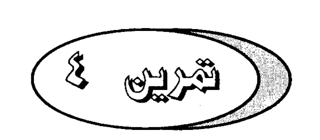
المطلوب : اذكـر أهم الأعراض النفسـية للإجـهاد - الإنهاك ، وكـيف تؤثر على الأداء الرياضي ؟

الأعراض النفسية للإجهاد -الإنهاك	تأثير تلك الأعراض على الأداء الرياضى للاعب



« يعتبر الاحـتراق النتيجة المباشرة لزيادة الضغـوط وحدوث كل من الإجهاد - الإنهاك » وضح مثالا تطبـيقيا في رياضتك لمراحل عمليـة الضغوط لدى الناشئ وما هى النتائج المتوقعة عندما يصل اللاعب إلى الاحتراق .

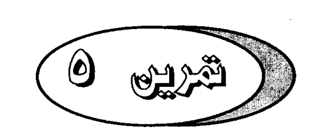
المثـال :



« هناك العديد من مصادر الضغوط التى تؤدى إلى احتراق الناشئ الرياضى، والنتيجة فقدان الرياضة لبطل واعد يمتلك مقومات النجاح والتفوق البدنى والمهارى ولكن يفتقد إلى الحماس والرغبة لمواصلة رحلة التدريب والمنافسة ».

المطلوب : اذكر أهم مصادر الضغوط .. مع تقديم مثال تطبيقى فى رياضتك؟

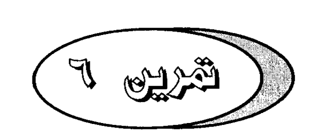
مصادر الضغوط	المثال التطبيقى
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....



« هناك العديد من التوجيهات الإجرائية التى يجب مراعاتها مع الناشئ كمدخل وقائى ولمواجهة الضغوط حتى لا تؤدى إلى حدوث الإجهاد واحتراق الناشئ ».

المطلوب : اذكر أهم ثلاثة توجيهات من وجهة نظرك مع الشرح التطبيقى فى رياضتك ؟

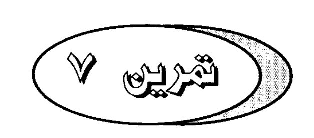
نوع التوجيه	المثال التطبيقى
١	....
....	....
....	....
٢	....
....	....
....	....
٣	....
....	....
....	....



« تتعدد مصادر الضغوط التى يواجهها المدرب الرياضى، وعندما يزداد عددها وشدتها تمثل أعباء تزيد عن مقدرته على تحملها والنتيجة الاعتزال والانسحاب أو ما يطلق عليه احتراق المدرب »

المطلوب : فيما يلى بعض مصادر الضغوط الشائعة والمطلوب أن توضح كيف يسهم كل مصدر في زيادة الضغط على المدرب الرياضي .

مصادر الضغوط	كيف يؤثر فى زيادة الضغط على المدرب
اللاعبون	________________
الإدارة	________________
الجمهور	________________
الإعلام	________________
أولياء الأمور	________________
شخصية المدرب	________________



تمرين ٧

« حدوث ظاهرة احتراق المدرب .. الاعتزال أو الانسحاب من التدريب لا تحدث بشكل مفاجئ وإنما هى نتاج لضغوط ومشاكل تمتد لفترات طويلة نسبيا، وأن نجاح المدرب فى مواجهة الاحتراق يبدأ من الوعى والتعرف على المشكلة ثم استخدام بعض الأساليب أو الإجراءات المناسبة لمواجهة تلك الضغوط »

المطلوب : تلخيص أهم الأساليب المساعدة كتوجيه للمدرب لمواجهة الضغوط

١ ....

....

٢ ....

....

٣ ....

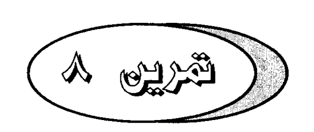
....

٤ ....

....

٥ ....

....



(أ) فيما يلى « مقياس مقدرة المدرب على مواجهة الضغوط » إعداد «رينرماتنز» وأعد صورته العربية أسامة راتب .. أجب على هذا المقياس بوضع الدرجة التى تعبر عن حالتك كمدرب أمام كل عبارة وفقا لمسطرة متدرجة.

١	٢	٣	٤	٥
نادرا		أحيانا		غالبا

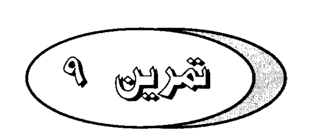
الدرجة	بنود المقياس
ــــــــ	١ - عادة أجد بعض الأشياء الإيجابية للتعليق عليها بعد التدريب أو المباراة غير الجيدة.
ــــــــ	٢- أحتفظ بالحالة المزاجية والانفعالات تحت سيطرتى عند التدريب .
ــــــــ	٣- نادرا ما أشعر بمشكلات عائلية بسبب التدريب .
ــــــــ	٤ - أجد التدريب نوعا من التحدي وليس الصراع .
ــــــــ	٥- أستطيع السيطرة على انفعالاتى عندما يرتكب اللاعب أو الحكم خطأ.
ــــــــ	٦- لدى ثقة في العمل الجيد كمدرب .
ــــــــ	٦- يساندنى زملائى ، الأسرة ، الأصدقاء عندما أريد مناقشة مشكلة ما.
ــــــــ	٨ - لدى قناعة كمدرب أنني أستطيع السيطرة على كل شيء .
ــــــــ	٩ - عندما يحدث شيء سيئ ، أو غير متوقع أثناء الموسم التدريبى ، فإننى أستطيع التكيف معه دون صعوبة كبيرة .
ــــــــ	١٠ - أخصص وقتا كل يوم لاهتماماتى الخاصة مثل ممارسة الرياضة ، الاسترخاء ، أو أن أخلو بنفسى .

(ب) ما مجموع الدرجات التى حصلت عليها ؟

____

٥٠

(جـ) ماذا تعنى قيمة الدرجة التى حصلت عليها ؟ علما أن ارتفاع الدرجة يفيد أن لديك مقدرة أفضل على مواجهة الضغوط؟ ناقش ذلك فى ضوء بعض خبراتك التطبيقية؟



تمرين ٩

« إن الضغـوط النفسية لا تحـدث للمدرب بشكل فجـائى ، وإنما تتم بصورة تدريجية يحـدث خلالها بعض الأعراض التى تعتـبر مؤشرا لقابليـة المدرب للتأثير بالضغوط» .

(أ) فيما يلى « مـقياس قابلية المدرب للتأثير بالضـغوط» إعداد «رينرمارتنز» وأعد صـورته العربيـة أسامة راتب . أجب عـلى هذا المقياس بوضع الـدرجة التى تعبر عن حالتك كمدرب أمام كل عبارة وفقا لمسطرة متدرجة

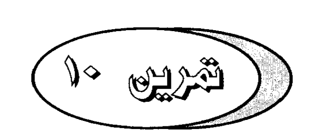
١	٢	٣	٤	٥
نادرا		أحيانا		غالبا

الدرجة	بنود المقياس
ــــــ	١ - أشعر بالقلق من عدم احترام اللاعبين لى .
ــــــ	٢ - أشعر بصعوبة النوم بسبب التمرين والمباريات .
ــــــ	٣- أخشى عمل أخطاء أثناء التدريب .
ــــــ	٤ - غالبا أشعر بالتعب أثناء الموسم التدريبى .
ــــــ	٥- أستغرق وقتا طويلا فى استعادة حالتى الطبيعية بعد المباريات .
ــــــ	٦- الجدول التدريبى أثناء الموسم يجعلني أشعر بالحمل الزائد .
ــــــ	٧- أخشى عدم التزام اللاعبين بالنظام .
ــــــ	٨- يضايقنى أن الآباء أو الجمهور ينتقدون تدريب.
ــــــ	٩ - أشعر بالنرفزة الشديدة قبل المباراة .
ــــــ	١٠ - أشعر بالانفعال الزائد عند التدريب .

(ب) ما مجموع الدرجات التى حصلت عليها ؟

٥٠

(جـ) ماذا تعنى قيمة الدرجة – علما أن انخفاض الدرجة يفيد أن لديك مقدرة أفضل على مواجهة الضغوط؟ ناقش ذلك فى ضوء بعض خبراتك التطبيقية؟



(أ) فيما يلى « مقياس احتراق المدرب » إعداد رينرمارتنز وأعد صورته العربية أسامة راتب . أجب على هذا المقياس بوضع الدرجة التى تعبر عن حالتك كمدرب أمام كل عبارة وفقا لمسطرة متدرجة.

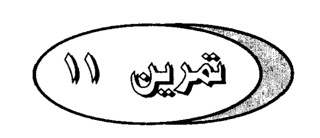
١	٢	٣	٤	٥
نادرا		أحيانا		غالبا

الدرجة	بنود المقياس
ـــــ	١ - هل تشعر بعدم المقدرة على القيام بمسئولياتك للتدريب ؟
ـــــ	٢ - هل تشعر أن هناك الكثير مما يجب عمله ولا تستطيع أن تؤديه ؟
ـــــ	٣ - هل تشعر بضعف طاقتك البدنية عن المعتاد ؟
ـــــ	٤ - هل أصبحت أكثر قابلية للإثارة والغضب مع الأشخاص الذين تعمل معهم أوتقوم بتدريبهم ؟
ـــــ	٥ - هل تفكر فى عدم ملاءمة مهنة التدريب بالنسبة لك ؟
ـــــ	٦ - هل تزداد مشاعرك السلبية نحو التدريب ؟
ـــــ	٧ - هل تشعر بزيادة الضغوط عليك من أجل تحقيق الفوز ؟
ـــــ	٨ - هل تفكر كثيرا فى أن الآخرين لا يفهمون ما تحاول عمله كمدرب؟
ـــــ	٩ - هل تشغلك واجبات التدريب كثيرا عن القيام بمسئولياتك الشخصية والعائلية ؟
ـــــ	١٠ - هل تشعر أن ليس لديك أصدقاء تستطيع أن تتحدث معهم حول مشاكلك؟

(ب) ما مجموع الدرجات التى حصلت عليها ؟

٥٠

(جـ) ماذا تعنى قيمة الدرجة التى حصلت عليها ؟ علما أن ارتفاع الدرجة يفيد أن لديك مقدرة أفضل على مواجهة الضغوط ؟ ناقش ذلك فى ضوء بعض خبراتك التطبيقية؟



فيما يلى « قائمة مصادر الضغوط للناشئين » إعداد كل من . أسامة راتب، .إبراهيم خليفة .. أسامة عبد الظاهر ، تساعدك التعرف على أنواع الضغوط ودرجة شدتها للناشئين (١٤-١٨ سنة) .

أ – تطبيق هذه القائمة على عينة من اللاعبين الناشئين (١٠ لاعبين).

ب– حساب المتوسط الحسابى لدرجات العينة في كل محور ويتطلب ذلك جمع الدرجة التى يحصل عليها كل لاعب فى العبارات أمام المحور وقسمة الناتج على عدد العبارات لكل محور .

م	المحاور	أرقام العبارات
١	ضغوط أحمال التدريب	١ ، ٢، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٢٦ ، ٢٧، ٣٣ .
٢	ضغوط المنافسة	٣، ٤، ٨، ١٤، ١٦، ٢١، ٢٨، ٣٤، ٤٠، ٤١ .
٣	اتجاهات الأسرة نحو الرياضة	٥، ٦، ١٧، ٢٢، ٢٩، ٣٥، ٤٤، ٤٥، ٤٦ .
٤	الجهاز الفنى والإدارى والجمهور	٩، ١٨، ٢٣، ٣٠، ٣٦، ٣٧، ٤٢، ٤٣، ٤٧، ٤٨، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٤، ٥٥ .
٥	الدراسة - إدارة الوقت- متطلبات الحياة	١٠ و١٩، ٢٤، ٣١، ٣٢، ٣٨، ٣٩، ٤٩، ٥٠.

ج - رتب تنازليا محاور مصادر الضغوط للعينة (١٠ لاعبين).

م	المحاور	المتوسط	الترتيب

(د) - ناقش النتائج فى ضوء خبراتك الشخصية ؟

قائمة مصادر الضغوط للناشئين

تحية طيبة وبعد،

برجاء التكرم بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتى تتضمن عددا من العبارات التى تعكس رأيك الشخصى تجاه بعض المواقف المتعلقة بالرياضة التى تمارسها .

والمطلوب منك وضع علامة (✓) أمام كل عبارة أسفل ما يتناسب مع درجة انطباقها مع حالتك الشخصية وما تشعر به فعلا ، كما في المثال التالي:

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
١- حمل التدريب أكثر من قدراتى ولا أستطيع التكيف معه.			✓
٢- قبل اشتراكى فى المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه.		✓	
٣- تواجهنى ضغوط فى المنافسة تفوق مقدرتى على تحملها.	✓		

- ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر فيما يشعر به تجاه المواقف الرياضية المختلفة والمهم أن يعبر اختيارك بدقة عما تشعر به فعلا .

- عبارات الاستمارة عددها ٥٥ عبارة برجاء عدم ترك أى عبارة دون إجابة مع وضع علامة (✓) واحدة أمام كل عبارة .

مع جزيل الشكر لصادق تعاونك واهتمامك

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
١ - أشعر بنقص فـى قدراتى لعدم تحقيق الواجـبات المطلوبة منى فى التدريب .			
٢- تواجهنى صعوبات مختلفة فى الانتقال لمكان التدريب .			
٣- أشعـر بالقلق من عدم مقـدرتى على الأداء بصورة جـيدة فى المنافسات الهامة .			
٤- أخشى من احتمال إصابتى أثناء اشتراكى فى المنافسة .			
٥- يعتقـد والدى أن ممارسة الرياضة سوف تضـيع وقتى وتسبب فشلى فى الدراسة .			
٦- أمارس هذه الرياضة إرضاء لوالدى .			
٧- أشعـر بعدم تقدمى فى مسـتوى الأداء بالرغم من استـمرارى فى التدريب .			
٨ - أعتقد أن المطلوب منى فى المنافسة يفوق قدراتى وإمكاناتى .			
٩ - أرى أن المدرب لا يستطيع التقدم بمستواى فى الرياضة .			
١٠- تتراكم على الواجبات المدرسية نتيجة انتظامى فى التدريب.			
١١- حمل التدريب أكثر من قدراتى ولا أستطيع التكيف معه .			
١٢- تواجهنى ضـغوط نفسيـة وبدنية تجعل لدى عدم الرغـبة فى التدريب .			
١٣- أعتقـد أن مستوى أدائى فى التدريب لا يتقـدم بالسرعة التى كنت أتمناها .			
١٤- تواجهنى ضغوط فى المنافسة تفوق مقدرتى على تحملها.			

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
١٥- أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة فى التدريب بالرغم من انتظامى فيه .			
١٦- قبل اشتراكى فى المنافسة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه .			
١٧- اشترك فى المنافسة رغم رفض والدى .			
١٨- جهاز التدريب لا يقدر الجهد الذى أبذله فى التدريب أو المنافسة .			
١٩- أضطر لعمل أكثر من شيء فى وقت واحد بسبب مشاغل التدريب .			
٢٠- لا أجد ما يشجعنى ويثير اهتمامى نحو الانتظام فى التدريب.			
٢١- يصعب على التحكم فى انفعالاتى تجاه أخطاء الآخرين .			
٢٢- تحفظ والدى من اشتراكى فى المنافسة يرجع إلى خوفه على من الإصابة .			
٢٣- جهاز التدريب لا يراعى ظروفى الخاصة (الدراسة - الامتحانات - الإصابة .. إلخ) .			
٢٤- انتظامى فى التدريب يجعلنى أسهر لإنجاز الواجبات المدرسية .			
٢٥- تؤثر طول فترات التدريب على معنوياتى .			
٢٦- أشعر بالإرهاق فى حياتى الخاصة بسبب انتظامى فى التدريب .			

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
٢٧- عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث فى نفسى الملل .			
٢٨- من الصعب أن أعود لحالتى الطبيعية بسرعة بعد الهزيمة.			
٢٩- والدى لا يستطيع تقديم المساعدات اللازمة لاستمرارى فى التدريب .			
٣٠- أشعر بأن مدربى ينتقدنى بدون وجه حق .			
٣١- لا أملك الوقت للاستمتاع مع أصدقائى وذلك للوفاء بواجبات التدريب .			
٣٢- الضغوط التى تواجهنى فى الرياضة تسبب فى التوتر وعدم التركيز فى الدراسة .			
٣٣- أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء .			
٣٤ - أشعر بالخوف والتوتر نتيجة لاهتمام الزائد بالمنافسة .			
٣٥- يقدم لى والدى التقدير والتشجيع عند الفوز فقط .			
٣٦- أشعر بتحيز جهاز التدريب لبعض اللاعبين داخل الفريق.			
٣٧- يطالبنى الجميع بالفوز فى المباراة بأى وسيلة .			
٢٨- فترات التدريب تتعارض مع فترات المذاكرة .			
٣٩- أتغيب عن التدريب لكى أحصل على الراحة والاسترخاء.			
٤٠ - مكافأة الفوز لا تساوى الجهد البدنى والنفسى الذى أبذله.			
٤١ - يختل توازنى عند اقتراب موعد المنافسة .			
٤٢ - عندما أفشل فى المنافسة أشعر بصعوبة فى مقابلة جهاز التدريب والزملاء .			

العبارات	نادرا	أحيانا	غالبا
٤٣- يقيمني جهاز التدريب والآخرون على نتيجة المنافسة فقط .			
٤٤- والدى لا يهتم بالتعرف على مستوى تقدمى فى الرياضة التى أمارسها .			
٤٥- أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل فى المنافسة .			
٤٦- يضغط والدى على لكى أتدرب أكثر من زملائى رغم تعبى الشديد .			
٤٧- المدرب هو الذى يضع الأهداف ويتخذ القرارات .			
٤٨- جهاز التدريب يهتم بالفوز أكثر من الاهتمام باللاعب .			
٤٩- أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التدريب والتفوق الدراسى .			
٥٠- أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات فى النوم يرجع إلى كثرة التفكير فى الأشياء التى لم أستطع إنجازها فى الرياضة أو الدراسة .			
٥١- أشعر بالضيق عندما يتحسن أداء زملائى عنى .			
٥٢- يزداد شعورى بالخوف كلما ازداد عدد الجمهور .			
٥٣- يعاقبنى المدرب عندما أقصر فى أى واجب من واجبات التدريب .			
٥٤- أواجه تعليقات سلبية من الجمهور ووسائل الإعلام عندما أفشل فى المنافسة .			
٥٥- الرياضة التى أمارسها لا تحظى باهتمام وسائل الإعلام والجمهور.			



فصل
(١٣)



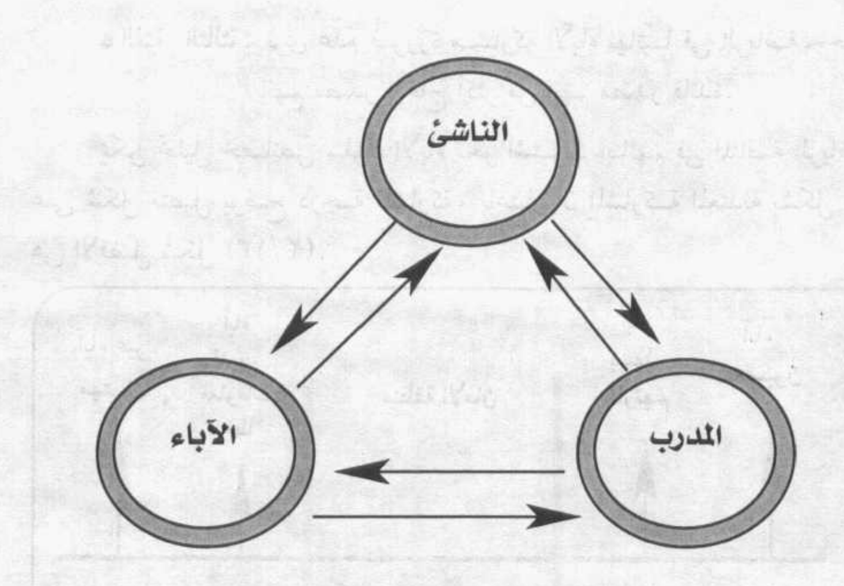
الأسرة والرعاية النفسية للناشيء





يتوقع أن يتأثر سلوك الناشئ الرياضي بالعديد من العوامل المساهمة في التنشئة الاجتماعية والرياضية مثل جماعة النادي ، الأسرة ، الإدرايون، المدربون، المدرسة ، الجمهور . . . إلخ.

وبالرغم من ذلك فإن هناك عوامل تعتبر الأكثر أهمية وتأثيرا لنجاح برنامج تدريب المنافسة الرياضية للناشئ هما المدرب والآباء . . شكل (١/١٣).



شكل (١/١٣) بالرغم من تعدد مصادر التنشئة للناشئ الرياضي فإن كلا من المدرب والآباء (الأسرة) لهم التأثير الأعظم في سلوكه الرياضى.

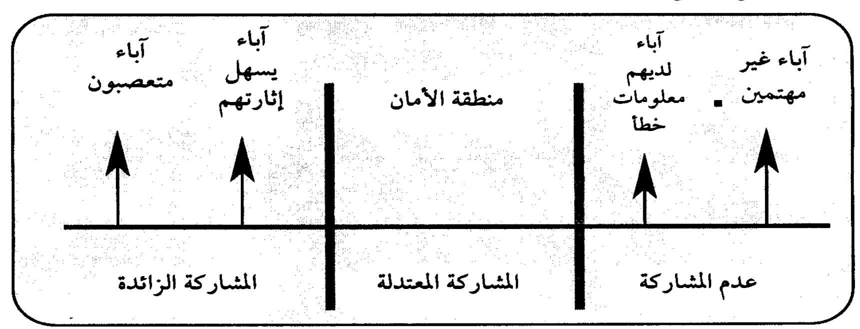
ويقدم هذه الفصل اهتماما خاصـا للتعرف علي خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم في الرياضة وأيهمـا أفضل . . وما هو دور الآباء في تحقيق الرعاية النفسيـة للنشء الرياضي . . وأخيرا كيف يتـعاون المدرب مع الآباء من أجل نجاح التـدريب ومسـاعدة الناشئ على تحـقيق أفـضل أداء رياضى مع التمـتع بالصـحة النفسية .

خصائص سلوك الآباء نحو اشتراك أبنائهم فى الرياضة :

بينما تتفق وجهات النظر على أهمية تدعيم العلاقة بين المدرب واللاعبين . . فإن المدربين يختلفون حول مدى مشاركة الآباء فى الرياضة على النحو التالى :

- **الفئة الأولى:** تشجع مشاركة الآباء لأهمـية دورهم فى تدعيم وجهة نظر المدرب .
- **الفئة الثانية:** ترى أن مشاركة الآباء أمر حتمى . . ولكن غير مقتنعين وغير مشجعين للمشاركة .
- **الفئة الثالثة:** ترى عدم ضرورة مـشاركة الآباء نهائيّـا فى الرياضة، حيث إنهم مصدر إزعاج أكثر من إنهم مصدر فائدة .

يمكن تحليل خصائص سلوك الآباء نحو اشتـراك أبنائهم فى المنافسة الرياضية على شكل متصل يوضح درجـة المشاركة، باعتبار أن المشاركـة المعتدلة بشكل عام هى الأفضل شكل (١٣/ ٢).



شكل (١٣/ ٢) يوضح درجة مشاركة الآباء لأبنائهم فى برنامج التدريب الرياضى



من الأهمية أن يمارس الطفل الرياضة نتيجه حبه لها وليس مضطرا لإرضاء الآباء.

- هؤلاء الآباء **لديهم اهتمامات كثيرة** تشغلهم عن المشاركة مع أبنائهم فى الرياضة.
- بالرغم من مشاغلهم فإنهم **يضغطون** على أطفالهم للاستمرار فى الممارسة.
- لقد عبر الكثير من النشء أنهم يشتركون فى الرياضة **لأن آباءهم يرغبون فى ذلك**..
- يتوقع أن تكون خبرة ممارسة الرياضة للطفل الذى يجبر على ذلك **خبرة سلبية**.. وتصبح الممارسة مصدراً للتوتر وليست مصدراً للحصول على السعادة والمتعة.
- من الأهمية أن يمارس الطفل الرياضة لأنه **يريد** ذلك، وليس **مضطراً** أن يفعل ذلك.

● يعتقد بعض الآباء أن أفضل أسلوب للتعامل مع أبنائهم هو تركهم تمامًا للمدرب. ربما يكون هذا الاعتقاد لديهم من المدرب نفسه.

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- يحتاج الأطفال إلى إسعاد آبائهم بما يستطيعون إنجازه من أعمال.. والرياضة بيئة مناسبة يظهر الطفل فيها مهاراته أمام آبائهم.
- أهمية رد الفعل الإيجابى من الآباء نحو الأبناء تقديراً لأدائهم ومهاراتهم.. حيث إن دافع الحصول على التقدير والاستحسان الاجتماعى من الآخرين من الدوافع الهامة لتطوير الأداء الرياضى للناشئ.
- تقديم الآباء التشجيع والتقدير للأبناء يساعد على جعل الممارسة خبرة ممتعة، وتحقيق السعادة للناشئ.
- فى حالة تعذر مشاركة الآباء للأبناء فى التمرين أو المنافسة.. فمن الأهمية إقامة علاقة إيجابية بين الآباء والناشئ تأكيدًا لأهمية علاقة التفاعل الإيجابى بين كل من (المدرب/ الآباء/ الناشئ).

- عاشقــون للبطولة.. كانوا يتمنون أن يصـبحوا أبطالاً رياضيين.
- متعاونون بدرجة كبـيرة مع المدرب. يحضرون التمرين والمنافسة دون التدخل فى عملية التدريب.
- تسهل إثـارتهم أثناء مواقف المنافـسة المختـلفة.. ولا يستطيـعون التحكم فـى انفعالاتهم.. ويقـدمون على سلوك غيـر مرغوب فـيه مثل: استـخدام ألفاظ غـير تربوية مع المنافس أو الحكم... إلخ.
- أهمـية استـمـرار اتصال المدرب مع هذه الـفئـة من الآباء.. ويوضح لهم أهمية دورهم كقدوة حسنة، إذا رغبوا لأبنائهم الاستفادة والاستمتاع بممارسة الرياضة.



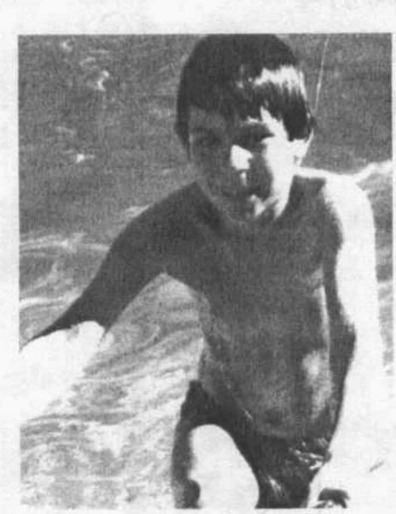
- أكبر حالات **المشكل** التي تواجه المدربين.
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن **الجنس** (آباء - أمهات).
- يوجد لدى الآباء بصرف النظر عن **مستوى الرياضى**.. ولكن النمط الغالب هو حرص الآباء على أن يجدوا أبناءهم **أبطالاً رياضيين**.
- **يفرحون كثيراً** عند نجاح أبنائهم.. يواجهون فشل أبنائهم **بالنقد الشديد** نحو الأبناء.. وربما المدرب سواء يستحق ذلك أم لا.
- ينعكس سلوك الآباء على الأبناء من حيث ما يلى :

- يكون الناشئ كثير **الجدال مع الحكام** أو الإدارى نظراً لأنه يتوقع من آبائه عمل ذلك.
- يبذل **الناشئ مجهوداً كبيراً** فى التدريب ولكن غير مستمتع بذلك..
- غالبًا ما يعانى الناشئ من **اضطرابات** النوم والأكل قبل المنافسة.
- يحرص الآباء على تحقيق النجاح من خلال أبنائهم.. وذلك يمثل نوعًا من **الضغط النفسى على الأبناء** ويجعل خبرة الممارسة **غير ممتعة**.. وإنما خبرة **توتر وخوف من الفشل**

أهمية دور المدرب أن يوضح للآباء :

- مخاطر التركيز الشديد على النتائج والنقد المستمر للناشئ.
- أهمية تقديم التشجيع والتقدير للناشئ.
- تركيز الانتباه على الأداء أكثر من النتائج.

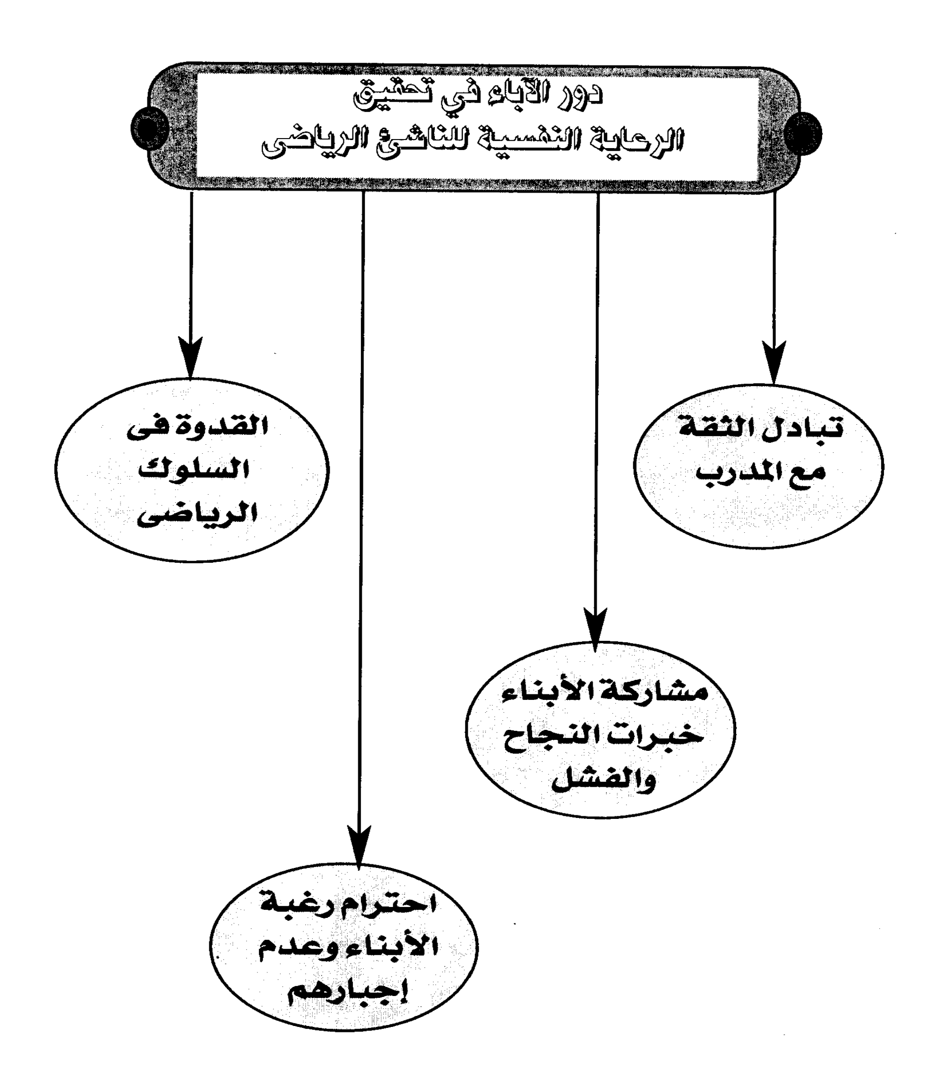
دور الآباء في تحقيق الرعاية النفسية للناشئين:



عندمـا يشـارك الطفـل أو الناشئ فى البـرنامـج الرياضي، فـإن هناك نـوعًـا من الالتـزام وتحمل المسـئولية من قبـل الآباء. ويلاحظ أن بعض الآباء غير مدركين لذلك، وربما يندهشون كثيرًا عندمـا يكتشفون أهمية الدور الذى يجـب أن يؤدوه، بينمـا بعض الآباء الآخـرين لم يسـاهمـوا بأى قـدر من تحـمل المسئولية نحـو أبنائهم ولا يحسنون استثمار الفرص المتاحة لمساعدة أطفالهم على تحـقـيق النمـو المتكامل خـلال الممـارسـة الرياضية.

بداية يجب أن نتفق على أهمية اقـتناع الآباء بحق أطفالهم فى الاشتراك فى الأنشطة الرياضية، وذلك يتـضمن حقهم فى الاختيـار وليس المشاركة.. وبالرغم من أن للآباء دورًا فى تشجيع أطفالهم على المشاركـة، فإن هذا التشجيع يجب ألا يتحول إلى نوع من الضغط.. إن من الأهمية مشاركة الناشئ بالرأى لنوع الرياضة التى يحبها ومـستوى المنافسة التى يرغب فيها، ومن ثم أهمـية احترام رأى أبنائهم فى ذلك.

إن الآباء الذين يرغبـون حقًا فى مسـاعدة أبنائهم ونجاح البـرنامج التدريبى يجب أن تكون لديهم الرغبـة فى الالتـزام وتحمل المسـئوليـة نحو مـعرفـة بعض أدوارهم الهامة فى نجاح البرنامج الرياضى شكل (١٣/ ٤).



شكل (١٣/ ٤) يوضح بعض الاعتبارات الهامة التى يجب أن يراعيها الآباء من أجل تحقيق مشاركة أفضل للرعاية النفسية للنشء الرياضى

تبادل الثقة مع المدرب

ذلك يتطلب من الآباء الثقة الكاملة فى مقدرة المدرب على تحمل مسئولية تدريب وتوجيه أبنائهم خلال خبرة الممارسة الرياضية. بمعنى آخر من الأهمية التسليم بسلطة المدرب، وإن الناشئ يزداد ارتباطه وإعجابه بالمدرب. وقد يؤثر ذلك على خصوصية العلاقة بين الطفل والآباء. هذا، ويؤخذ فى الاعتبار أن هذه المسئولية لا تعنى أن الآباء لا يستطيعون التدخل، ولكن المقصود هنا أن ينظر إلى المدرب كمدير، أما إذا حرص الآباء على إضعاف الدور القيادى للمدرب فالأفضل عدم اشتراك أبنائهم فى البرنامج.

مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل

يواجه كل طفل خبرات النجاح والفوز وما يرتبط بهما من الشعور بالسعادة وفرحة النصر، وكذلك خبرات الهزيمة والفشل وما يرتبط بهما من الشعور بالإحباط وعدم الرضا.

وقد يبدو أن خبرة النجاح والشعور بالنصر فى حالة النجاح شيء سهل، ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يحرمون أبناءهم - عن غير قصد - من الاستمتاع بلحظات النصر والفوز، فهم لا يساعدون أبناءهم ولكن يتنافسون معهم.

فعلى سبيل المثال فإن اللاعب «وليد» استطاع الفوز بالميدالية الفضية فى بطولة الجمهورية، ويريد أن يشعر ويستمتع بلحظات النجاح والتفوق، ولكن يلاحظ أن والده يركز على الأخطاء الصغيرة التى ارتكبها فى المنافسة، ويمتدح أكثر إنجاز زميله الذى حقق المركز الأول ويبرز إيجابياته، وتمر خبرة الشعور بالنجاح والنصر دون مشاركة الآباء لأطفالهم، بل يسهم الآباء فى حرمان أطفالهم من متعة الاستمتاع بالنجاح.

إضافة إلى ضرورة مشاركة الآباء لأبنائهم خبرات النجاح، فإنه من الضرورى كذلك تقديم المساعدة والمساندة لأطفالهم عندما يمرون بخبرات الفشل، وذلك يتطلب عدم الغضب أو الشعور بالاستياء عندما يخفق الناشئ فى بعض المسابقات، كذلك من الأهمية إظهار النواحى الإيجابية التى يتميز بها الناشئ، وياحبذا تقدير الجهد الذى بذله فى المسابقة.

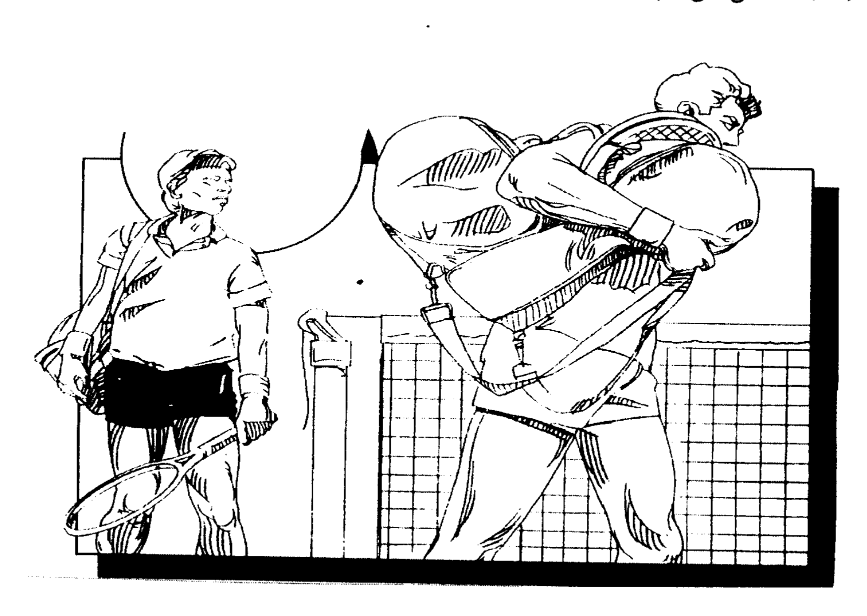
وكما هو معروف أنه من الدوافع الهامة لممارسة النشء للرياضة رغبتهم فى إسعاد آبائهم، لذلك من الأهمية أن يخصص الآباء بعض الوقت لمشاركة أبنائهم خبرة الممارسة الرياضية. ولكن يلاحظ أن بعض الآباء يكونون مشغولين جداً وليس لديهم الوقت وإن كان لديهم الرغبة فى مشاركة أبنائهم. وعندئذ يمكن تعويض عدم حضورهم بالمشاركة الوجدانية والاستفسار مع أطفالهم حول خبرة الممارسة الرياضية، ثم الاهتمام بحضور بعض المسابقات.

احترام رغبة الأبناء وتجنب الإجبار

يجب أن يهيئ الآباء لأبنائهم فرصة المشاركة فى الرياضة بناء على رغبة أطفالهم حتى تصبح ممارسة الرياضة مصدراً للمتعة.. وفى سبيل ذلك فإن المدرب يجب أن يشجع الآباء على تقديم الاقتراحات والإرشادات الملائمة لأبنائهم، ولكن عدم إجبارهم على ممارسة رياضة معينة أو زيادة التدريب بشكل محدد، ولكن احترام رغبة الأبناء وأسلوب الممارسة شىء هام.

يجب أن يتذكر الآباء أنهم بمثابة النمـوذج والقدوة الهامة فى نظر أطفالهم، وأن الآباء الذين يفتقدون السيطـرة على انفعالاتهم يكون أبناؤهم مثلهم، وإنه من الصـعوبة أن يتـوقع المدرب إمكانية تعلـيم الروح الرياضيـة والسيطرة الانفـعاليـة للناشئين الذين يفتقد آباؤهم هذه الصفات الطيبة.

ومن مظاهر سلوك القدوة للآباء عدم ادعاء معرفتهم بأشياء يجهلونها، فعلى سبـيل المثال إذا سأل الطفل الأب عن أشـياء مرتبطة بالرياضـة ، ولا يعرف الأب الإجابة عنها ، عندئذ يجب عـدم الحرج من الاعتراف بعدم معرفـته ،فالأمانة في الإجابة أفضل من الإجابة الخاطئة.



نموذج (١) الآباء غير المهتمين بمشاركة أبنائهم

بعض الآباء غير مهتمين بممارسة أطفالهم للرياضة، إنهم لا يحضرون ممارسة أطفالهم للرياضة نهائيًا إلى الدرجة التى تؤدى إلى بعض الاضطرابات النفسية لأبنائهم.

دور المدرب:

يجب أن يكتشف المدرب سبب عدم حضور ومشاركة الآباء لأبنائهم. كما يجب تجنب إصدار الحكم الخاطئ بالنسبة للآباء الذين لديهم اهتمام فعلى بأبنائهم، ولكن يمنعهم من المشاركة بعض الأعذار المقبولة مثل (العمل، المرض.. إلخ).

ربما كان من المناسب أن يوضح لهم المدرب قيمة الرياضة ودورها فى تدعيم العلاقة بين الآباء والأطفال، فذلك قد يزود الآباء باهتمامات جديدة لمتابعة الأنشطة الرياضية لأبنائهم. وفى هذا الموقف فإن الطفل يحتاج إلى المساعدة كذلك؛ لذلك يجب أن يقدم المدرب له المزيد من التشجيع والاهتمام.

أب يتميز باستخدام أسلوب النقد الزائد - دائم التوبيخ أو يعنف طفله بقسوة - مثل هذا الأب لا يشعر بالرضا نحو أداء طفله. إنه يقدم انطباعًا لدى الطفل أن الممارسة من أجل الأب وليس الطفل.

دور المدرب :

كما سبق أن أوضحنا أن بعض الآباء بطريقة لا شعورية ينسبون نجاح أو فشل أطفالهم لأنفسهم، لذلك فإنهم يتعاملون مع أطفالهم بقسوة وخشونة.

هنا، من الأهمية أن يوضح المدرب للآباء المشكلات وخاصة النفسية الناتجة عن النقد الزائد واستخدام التوبيخ، ومن أمثلة هذه المشكلات زيادة الضغوط النفسية والاضطراب الانفعالى مما يعوق ويؤثر سلبيًا على تقدم أداء الطفل. كما يمكن أن يوضح لهذا الأب لماذا هو (المدرب) يفضل استخدام الأسلوب الإيجابى الذى يتضمن الإطراء والتشجيع لزيادة الدافعية ونمو الصحة النفسية للطفل.

فعلى سبيل المثال يمكن أن يوجه المدرب الحديث للأب على النحو التالى:

« أنا أعرف أنك تحاول مساعدة طفلك، ولكن عندما تنقده، فإنه يصبح عصبيًا وقلقًا ويكون أداؤه سيئًا ،وذلك يفقد الطفل الشعور بالمتعة التى تعتبر عاملاً أساسيًا لنجاح الممارسة » .

مثال آخر :

« هل لك أن تشجع ابنك بدلاً من أن تنقده كثيراً. إن الرياضة يجب أن تكون مصدراً للاستمتاع لكل من الابن والأب. وفوق ذلك كله هذه الخبرة عبارة عن اللعب من أجل المتعة وأن النقد الكثير يفقدها ذلك » .

أحد الآباء يفضل دائمًا الجلوس قريبًا من مكان المنافسة، يتميز بالصوت المرتفع، كثير الصراخ والصياح، ويسهل عليه توجيه النقد، وربما توبيخ الآخرين، ولا يسلم أحد من نقده اللاذع والكلمات غير المهذبة سواء المدرب، أعضاء الفريق، المنافس، الحكام.. إلخ.

دور المدرب :

يجب عدم مشاركة المدرب لهذا النوع من الآباء فى جدال، لأن ذلك يؤدى إلى سير الأمور نحو الأسوأ. ولكن يمكن التحدث معه خلال فترات الراحة بين المباراتين موضحًا بهدوء أن هذا الأسلوب يقدم مثالاً سيئًا للنشء كما يمكن للمدرب أن يستفيد من هذا النوع من الآباء، وذلك بأداء بعض الأعمال لمساعدة الفريق مثل كتابة ملاحظات عن المنافسة، بعض الأعمال الإدارية مثل تجهيز الأدوات... إلخ. فذلك يكسبه الإحساس بتحمل المسئولية ومساعدته على الاحتفاظ بالهدوء، وإذا لم يفلح معه هذا الأسلوب يجب مخاطبة المسئولين بالنادى أو الاتحاد.

كما يمكن أن يوجه المدرب الحديث للأب على النحو التالى :

« أعرف أنه من السهولة أن تستثار فى موقف المنافسة، ولكن هذا يضر النشء والأفضل أن نستمتع مع أطفالنا فى مثل هذه المواقف ».

أو يقول للأب :

لماذا لا نجتمع معاً بعد المسابقة، ونستفيد من أفكارك القيمة التى تخدم التدريب. وأفضل أن تقدم ملاحظاتك بعد المباراة حيث إننى أكون غير مركز معك أثناء المباراة.

بعض الآباء يظهرون القلق والخوف الشديدين من حدوث الإصابة لأبنائهن أثناء التدريب أو المسابقة. وهؤلاء الآباء كثيرًا ما يهددن بانسحاب أطفالهن من الممارسة خوفًا من مخاطر الإصابة.

دور المدرب :

يجب أن يحاول المدرب مساعدة هؤلاء الآباء التخلص من مخاوف الإصابة، وذلك بالتأكيد على توافر عامل الأمن والسلامة للممارسين. ويمكن أن يوضح القوانين والأجهزة التى تكفل تحقيق ذلك، إضافة إلى أساليب التدريب أو إدارة البرنامج... إلخ.



هذا ومن الأهميــة أن يخطط المدرب لعقد اجـتماع مع الآباء وخاصــة قبل بداية الموسم التدريبى بحيث يضمن تحقيق الأهداف التالية :

- يوضح المدرب الأهداف التى يحاول أن يحققها.
- إخبار الآباء بالأهداف المتوقعة منهم، والأهداف المتوقعة من أبنائهم.
- التعرف على اهتمامات وأهداف الآباء من مشاركة أبنائهم فى التدريب .
- تحسين أسلوب التعامل والاتصال بين المدرب والآباء.

الإعداد وتجهيز الاجتماع :

*** متى يكون الاجتماع ؟**

- قبل بداية الموسم التدريبى .
- موعد يناسب أغلب الآباء .
- وجه الدعوة شخصية (تليفون - خطاب) .
- وضع النقاط الهامة فى الاجتماع .

*** ما هى مدة الاجتماع ؟**

تقدر مدة الاجتماع بحوالى ساعتين . .

*** هل من الضرورى أن يحضر الرياضيون الاجتماع ؟**

تختلف الآراء حـول ذلك، حيث إن بعض المدربين يرون أن حـضور الأبناء يقيد من فاعلية الاتصال بين المدرب والآباء. بينما يري البعض الآخر أن حضورهم مهم. . ويعتمد ذلك على وجهة نظر المدرب.

*** أين يعقد الاجتماع ؟**

- اختيار موقع مناسب .
- تأكيد أن المكان مناسب لأهدافك .
- إضاءة جيدة .
- فراغ ملائم .
- مقاعد مريحة .

* كيف يدار الاجتماع ؟

● ابدأ الاجتماع في موعده المحدد.

● يمكنك من خلال المقابلة الشخصية التعرف على آراء الآباء فى إدارة الاجتماع وعناصره الرئيسية. وفيما يلى نموذج لعناصر البرنامج :

١ ـ مقدمة (١٠ دقائق) :

● قدم نفسك والمدربين المساعدين.

● أعط نبذة عن شخصك. . لماذا تقوم بالتدريب. . خبرتك فى الرياضة حيث إن تقديم مؤهلاتك يساعد على إكساب الثقة من قبل الآباء.

● أعط فرصة للمساعدين لوصف مسئولياتهم وذلك لمساعدة الآباء فى معرفة أدوارهم والشعور بالراحة نحوهم.

٢ ـ أهداف التدريب (١٠ دقائق) :

● تقديم مختصر للهدف من التدريب. . وتأكد أنك تتناول النقاط التالية :

● قيمة الرياضة التى تدربها وفائدتها على الرياضيين.

● الطرق (الأساليب) المستخدمة لتدريس المهارات (نموذج تدريبى).

● هل توجه التركيز فى التدريب نحو المكسب ، أم تحقيق الاستمتاع، أم تطوير النواحى البدنية والنفسية.

● ماذا تتوقع من الرياضيين. . ويمكن مناقشة النظم والقواعد التى تطبق على الفريق.

٣ ـ عرض النموذج عن الرياضة (٢٥ دقيقة) :

● ربما لا يعرف الآباء الكثير عن الرياضة التى تدربها. . لذلك ينصح أن يقدم نموذج شرح المهارات، حساب النقاط، القواعد.

● إذا لم تستطع أن تقدم نموذجًا قدم فيلمًا أو شريط فيديو يحقق ذلك الغرض.

● تقديم النموذج يتيح الفرصة لمناقشة الأجهزة.. ركز على وسائل الأمن عندما تتحدث عن الأجهزة.

٤ ـ المخاطر المتوقعة (٢٠ دقيقة) :

● يجب أن تتأكد أن الآباء يعرفون المخاطر المتوقعة نتيجة الاشترك فى الرياضة.

● بالطبع لا يرغب أحد أن يسمع حول الإصابات.. ولكن هذا واجبك كمدب أن تخبر الآباء، حيث إن ذلك يساعدهم بشأن الموافقة أو عدم الموافقة.

● احرص أن تقدم مع ذلك إجراءات الأمن التى تتخذها لتقليل احتمال الإصابة.

٥ ـ الخصائص النوعية للبرنامج (١٥ دقيقة) :

الآن يمكنك وصف الاعتبارات الخاصة ببرنامجك الذى تسعى إلى تطبيقه.. وفيما يلى بعض النقاط الهامة التى يرغب الآباء فى معرفتها.. ويمكنك التفكير فى أشياء أخرى :

● ما هو الوقت المطلوب من الناشئ أن يقضيه معك؟

● كم عدد المرات وأماكن تدريب الفريق؟

● ما هى مدة الموسم التدريبى؟

● كم عدد المسابقات التى يشترك فيها؟

● ما هى أسس اشتراك أو عدم اشتراك النشء فى المسابقات؟

● كم عدد مرات السفر، والتكلفة المتوقعة من كل لاعب؟

● ما هى أنواع الأدوات أو الأجهزة المطلوب من كل لاعب شراؤها؟

● أين توجد الأجهزة وما تكلفتها؟

● ما هى القواعد التى تقترحها لتنظيم العمل؟

● كيف تنظم اللاعبين؟

● . . . . إلخ.

يمكنك تقديم المزيد من التفاصيل.. وقد تحتاج إلى الحديث عن بعض الموضوعات الهامة الأخرى...

٦ ـ فتح باب الحوار والمناقشة (٢٠ ـ ٤٥ دقيقة) :

لقد تحدثت عن أغلب النقاط الهامة.. والآن حان الوقت أن يتحدث الآباء وأن يقدموا بعض التساؤلات.. ونحاول أن نقدم هنا نماذج من بعض الأسئلة الهامة.. والتعليق على كل سؤال لمساعدتك فى اختيار الإجابة المناسبة...

ما التوقعات المطلوبة منا نحو أبنائنا ؟

● أغلب النقاش بين المدرب والآباء خلال الموسم التدريبى يدور حول تطور مستوى النشء.. والوقت الذى يسمح له باللعب أو المشاركة.

● يلعب المدرب دورًا هامًا فى مساعدة الآباء على تكوين توقعات منطقية (موضوعية) بالنسبة لمستوى أبنائهم.

● أهمية أن تكون توقعات مستوى الأداء للنشء واضحة بالنسبة لكل من الآباء والمدرب، حيث إن مكمن المشكلة يحدث عندما يتوقع الآباء مستوى أكبر من المتوقع للأبناء.. وعندئذ يوجهون النقد للأبناء والمدرب.

هل من الضرورى أن نحضر جرعات التدريب أو المنافسة مع أبنائنا ؟

- بشكل عام أهميـة مشاركة الآباء فى بعض جرعات التـدريب أو المنافسة. حيث إن حضورهم بمثابة إشباع لدافع هام لدى النشء وهو الحصول على الاستحسـان أو القبول الاجتماعى من الآباء، كذلك يحقق مـبدأ التفاعل الإيجابى بين الآباء/ المدرب/ الناشئ فى مواقف التدريب أو المنافسة.
- أهميـة أن يكون حضـور الآباء فى التدريب أو المنافـسة يحـقق مشـاركة إيجابيـة.. التحلى بالروح الرياضـية - التشـجيع - وتجنب السلوك غـير المرغوب فيه مـثل التعامل مع الأبناء بالنقد المستمـر. أو عدم احترام آباء المنافسين.. أو الاعتراض على المدرب.. إلخ.

هل يجب أن نتحدث مع أبنائنا أثناء المسابقة ؟

- أهمية التركيز على طبيعة المشاركة من حيث:
- تركيز التشجيع على الجهد وليس النتائج.
- تجنب المدخل السلبى مثل العبارات غير المرغوب فيها.. أو النقد.

هل للآباء دور فى مساعدة الأبناء على تحسين مستوى أدائهم من خلال عمل تدريبات إضافية فى المنزل ؟

- يجب أن تحدد كمدرب هل ترغب فى المساعدة أم لا.
- يعارض الكثير من المدربين مشاركة الآباء خـوفًا من تعليمهم للأبناء أشياء غير صحيحة تمثل مشكلة فى تطور مستوى أدائهم.
- يمكن أن يشارك الآباء الذين يتميزون بتأهيل خاص يسمح لهم بذلك.

ماذا نفعل عندما يكسب أو يخسر الناشئ المنافسة؟

- يلعب الآباء دورًا هامًا فى مسـاعدة الأبناء على التفسير الصـحيح لخبرات المنافسة الرياضية وخاصة فى حالة النجاح أو الفشل.
- فى حالة النجاح.. يقـدم الآباء التقدير للجهد أكـثر من النتائج.. تجنب الشعور بالغرور..

- في حالة الإحبـاط . . يقدم الآباء الأساليب المناسبة الـتى تدعم ثقتهم فى أنفسهم . . وتشجيع النشء على مواصلة التدريب .
- مساعـدة الآباء الأبناء فى حالة الانفعالات الحادة مـثل البكاء الشديد عند الفشل .

ماذا يتوقع المدرب من الآباء خلال الموسم التدريبى ؟

حال إقناع الآباء بالمساعدات التى تحتـاج إليها منهم أثناء الموسم التدريبى . . إنك تحتاج إلى مساعـدتهم لتحقيق أهداف البرنامج، كذلك تحتاج إلـيهم لتشجيع النشء أثناء التـدريب والمنافـسة . . وذلك يتطلب فـهم دورهم من خـلال مراعـاة الإرشادات التالية :

يجـــب أن :

- تحضر المباريات .
- تشجيع النشء على اللعب وفقًا للقواعد .
- ممارسة علاقات طيبة مع آباء المنافسين .
- التركيز على المرح والمتعة .
- تشجيع وتدعيم الجهد والتحسن . .
- تشجيع اللعب الجيد بصرف النظر عن مصدر أدائه .

تجنـــب :

- التهديد أو إجبار الأطفال على الممارسة للرياضة .
- القلق الزائد نحو ممارسة الناشئ للرياضة .
- المبالغة فى تقديم المكافأة الخارجية .
- المجادلة مع الحكام .
- التعليقات السلبية نحو اللاعبين أو الآباء، الحكام . .
- التدخل فى طبيعة العلاقة بين المدرب والناشئ .

ماذا نتوقع منك كمدرب ؟

ربما تكون قد أجبت على هذا السؤال خلال المقابلة معهم، ولكن ترغب فى تلخيص ماذا يمكن أن يتوقع الآباء منك . .

تذكر أنه خلال الموسم التدريبى سوف يتابع الآباء ويلاحظون سلوكك سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة عن طريق أطفالهم . . وسوف يقارنون ما تقول بماذا تفعل ! !

كيف نتصل بك عند الحاجة إليك ؟

وضح للآباء وسيلة الاتصال بك عندما يرغبون ذلك . . .

يفضل بعض المدربين عقد اجتماعات أو مقابلات فردية فى منتصف الموسم التدريبى لمناقشة مدى التقدم . . وتوقع الإنجاز فى الجزء المتبقى من الموسم التدريبى .

كيف يستفيد المدرب من آراء الآباء (أولياء الأمور) فى تطوير البرنامج التدريبى ؟

يجب عند نهاية الموسم التدريبى أن تدعو كل أب لتقييم شخصك . . وتقييم البرنامج .

اطلب من الآباء أن يوضحوا الأشياء الجيدة . . ما هى الأشياء التى تتطلب التطوير نحو الأفضل .

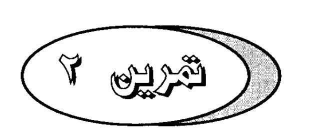
فيما يلى نموذج لاستمارة تقييم الآباء للبرنامج التدريبى :

تمرين ١

« هناك قول مأثور لأحد المدربين العالميين عندما حقق نتائج لفرق الناشئين فى السباحة».

« نحن لدينا آباء ممتازون وليس سباحون ممتازون » .

أيهما تفضل أن تشجع مشاركة الآباء في التدريب .. أم تفضل عدم مشاركتهم ؟ ولماذا؟



« يتميز سلوك الآباء المتعصبين بأنهم يواجهون فشل أبنائهم بالنقد الشديد .. وقد يمتد هذا النقد إلى المدرب والحكام..» .

(أ) كيف يؤثر سلوك الآباء المتعصبين على سلوك أبنائهم .

....

....

....

....

(ب) كيف يتعامل المدرب مواجهة سلوك الآباء المتعصبين؟

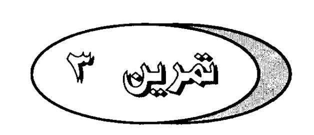
....

....

....

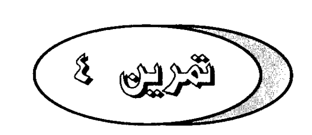
....

....



« فيما يلى بعض المبادئ التى يجب أن يراعيها الآباء لنجاح التدريب وتحقيق الرعاية النفسية للنشء الرياضى والمطلوب أن تقدم مثالا يوضح لكل مبدأ».

المبادئ	المثال التطبيقى
الثقافة التربوية النفسية للرياضة	______________________
القدوة فى السلوك الرياضى	______________________
تبادل الثقة مع المدرب	______________________
احترام رغبة الأبناء وعدم إجبارهم	______________________
مشاركة الأبناء خبرات النجاح والفشل	______________________



« تتضمن رياضة النشء العديد من المواقف السلوكية غير المرغوب فيها من الآباء نحو أبنائهم أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية» .

المطلوب أن تذكر ثلاثة نماذج من هذه المواقف التى قابلتها.. أو تتوقع مقابلتها .. وما دورك كمدرب فى التعامل مع كل موقف .

(أ) الموقف :

....

....

....

....

التعامل التربوى النفسى مع الموقف :

....

....

....

(ب) الموقف :

التعامل التربوى النفسى مع الموقف

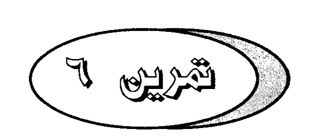
(جـ) الموقف :

التعامل التربوى النفسى مع الموقف



من الأهمية أن يخطط المدرب لعقد اجتماع مع الآباء وخاصة قبل بداية الموسم التدريبي وذلك لتدعيم عملية الاتصال بينه وبين الآباء .

المطلوب : توزيع زمنى للمحتويات الرئيسية التى يتضمنها الاجتماع فى رياضتك بحيث إن مدة الاجتماع ساعتان .



« التعـرف علـى اتجـاهات وآراء الآباء نحـو برنامج التــدريب الرياضى .. ومـدى الاستـفادة الـتى حقـقهـا أبنائهم تمثل قـيـمة هامـة لنجـاح برنامج تدريب الناشئين» .

فيـما يلى قائمـة تقييم الآباء لمدى اسـتفادة أبنائهم من البـرنامج التدريبى .. والمطلوب أن تـطلب من بعض الذين تـتـولى تدريب أبنائـهم الإجـابة عليــهـا .. وتناقش الإجابة مع زملاء التدريب.

« قائمة تقييم الآباء للبرنامج التدريبى »

أ ـ قيم الدرجة (المستوى) التى تعتقـد أن ابنك أو ابنتك حققها خلال الموسم الرياضى :

	بدرجة كبيرة جدًا		إلى حد ما		لم يتحقق
ـ طفلى حصل على المتعة.	٥	٤	٣	٢	١
ـ طفلى تعلم أساسيات الرياضة.	٥	٤	٣	٢	١

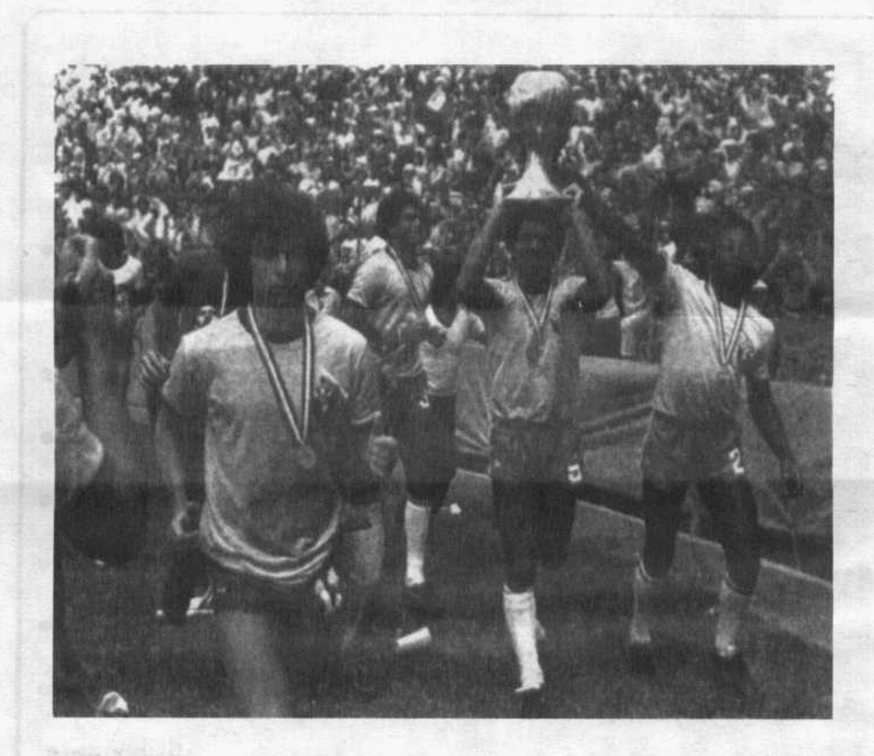
ب ـ قيم درجة تغير طفلك فى الخصائص التالية (ضع علامة ✓) :

	تحسن كبير	عدم التحسن	ضعيف المستوى	لا أعرف
● اللياقة البدنية .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعليم التعاون .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الثقة فى النفس .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الرغبة فى استمرار اللعب فى هذه الرياضة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تقدير وقيمة الذات .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعليم مهارات نوعية لهذه الرياضة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● مهارات القيادة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● الروح الرياضية .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تحسن القدرة على المبادرة .	ـ	ـ	ـ	ـ
● تعلم المنافسة .	ـ	ـ	ـ	ـ

جـ - كيف يفعل المدرب فى العناصر التالية ؟ (ضع علامة ✓) .

	ممتاز	جيد	مقبول	ضعيف	ضعيف جداً	لا أعرف
• عدم التحيز فى التعامل مع الرياضيين.	-	-	-	-	-	-
• نظرته نحو المكسب.	-	-	-	-	-	-
• إجراءات الأمان.	-	-	-	-	-	-
• تنظيم التمرين والمسابقات.	-	-	-	-	-	-
• الاتصال بالآباء.	-	-	-	-	-	-
• فاعلية تدريس المهارات.	-	-	-	-	-	-
• تشجيع طفلك.	-	-	-	-	-	-
• مراعاة الحاجة الفردية لطفلك.	-	-	-	-	-	-
• احترام طفلك.	-	-	-	-	-	-

د - من فضلك أضف أى تعليقات أخرى.. ربما تحتاج إلى تقديم نقد إيجابى.. أو مدح أو تقدير تريد أن تعبر عنه ..



الإرشاد والتوجيه النفسى للناشئين هو السبيل لتحقيق أقصى أداء رياضى وضمان النمو النفسى الاجتماعى والصحة النفسية هم أبطال المستقبل .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

* أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧) . التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية. القاهرة ، دار الفكر العربى .

* أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦) . حمل التدريب وصحة الرياضى (الإيجابيات والمخاطر) . سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية عدد (٩) . دار الفكر العربى . القاهر .

* أسامة راتب (١٩٩٧) . احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى . سلسلة الفكر العربى فى التربية والرياضة . عدد (١٢) . القاهرة. دارالفكر العربى.

* أسامة راتب (١٩٩٥) . الأسس النفسية لبناء الهدف فى البرنامج الرياضى سلسلة دار الفكر العربى فى التربية والرياضة عدد (١) . القاهرة . دار الفكر العربى .

* أسامة راتب (١٩٩٣). دوافع التفوق فى النشاط الرياضى . القاهرة . دار الفكر العربى .

* أسامة راتب (١٩٩٧) . علم نفس الرياضة ط٢ . القاهرة . دار الفكر العربي.

* أسامة راتب (١٩٩٧) . قلق المنافسة . القاهرة . دار الفكر العربى .

* أسامة راتب (٢٠٠٠) تدريب المهارات النفسية . القاهرة . دار الفكر العربى .

* أسامة عبد الظاهر (١٩٩٩) . مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين. رسالة ماچستير . كلية التربية الرياضية للنشء - جامعة حلون .

* السيد عبد المقصود (١٩٩٢) . نظريات التدريب الرياضى (تدريب وفسيولوجيا التحمل) . القاهرة . مطبعة الشباب الحر .

* أمين أنور الخولى (١٩٩٦) - الرياضة والمجتمع . عالم المعرفة ، الكوينت عدد (٢١٦) .

* جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٠) مدرس القرن الحادى والعشرين الفعال . المهارات والتنمية والمهنية- سلسلة المراجع فى التربية وعلم النفس . عدد (١٤). القاهرة دار الفكر العربى .

* عبد المطلب القريطى (١٩٩٩) . فى الصحة النفسية . القاهرة . دار الفكر العربى.

* علاء الدين كفافى (١٩٩٧) . الصحة النفسية . القاهرة . ط٤ . هجر للطباعة والنشر.

* فاروق عبد السلام ، ميسرة طاهر ، يحيى مهنى (١٩٩٢) مدخل إلى الإرشاد التربوى والنفسى . السعودية - دار الهدى للنشر والتوزيع .

* محمد العربى (١٩٩٦). التدريب العقلى فى المجال الرياضى. القاهرة. دار الفكر العربى.

* محمد علاوى (١٩٩٧). سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٣ ، القاهرة . دارالمعارف.

* محمود عنان (١٩٩٥) . سيكولوجية التربية البدنية والرياضية . القاهرة . دار الفكر العربى.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- Alderman, R.B. (1984): Pschological Behavior In Sport. Philadelphia W.B. Saunder Company.
- Anshel, MiH. (1991): Dictionary of The Sport And Ecercise Science (Eds.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Booke.
- Bakker, F.C, Whiting, H.T. Van, B.H. (1990): Sport Psychology Con cepts and Application. New Yourk: John Wiley & Sons.
- Bell, K.f (1983): Championship Thinking:The Athetes Guide To Wir ning Performance In All Sports. London,: Prentice - Hall Internatioal Inc.
- Bird, A.M. & Crip, B.k. (1986): Psycholgy And Sport Behavior St Louis: Mosby College Publishiog.
- Caccese. T.M. & Mayerberg. C.K. (1984). Gender Differences In Per ceived Burnout Of College Coaches. Journal Of Sport Psychology 6279 - 288.
- Capel. S.A. (1988). Psychological And Organizational Factors Relatec To Burnout In Athletic Trainers. Research Quarterly For Exercise & Sport, 57.321 - 388.
- Carron, A.V. (1993), the Sports Team As An Effective Group. In J.M William (Eds.), Applied Sport Psycphology: Personal Growth to Peal Performance. California: Mayfield Publishiog Comapany.
- Cox, R.H. (1994): Sport Psychology: Concepts and Applicatiions,. (3ed) Madison: Brown & Benchmark Publisher.
- Cratty, B.J (1973). Psychology In Contemporary Sport: Guide Li For Coaches And Athletes. New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

- Dale, J. & Weinberg. R.S. (1990): Burnout In Sport: Areview And C tique. Journal Of Applied Sport Psychology. 2.67-83.

- Dale, J., & Weinbrgm, R.S. (1989). The Relationship Between Coache: Leadership Style and Burnout. The Sport Psychologist, 3.1-13.

- David, C. (1995) Psychophysiology and Sport Performance. In J. Stuar (ed.). European Perspectiove On Exercise and Sport Psychology. Human Kinetics Publishers. Inc.

- Fender, L.K. (1989). Athlete Burnout: Potential For Research and Intervention Strategies. The Sport Psychologist, 3,63-71.

- Fuoss, D.E & Troppmann, R.J. (1981). Effetive Coaching APsycholo; Approach: New Yourk: John Wiley & Sons.

- Gould, A. & Petlichkoff, L. (1996). Participation Motivation Anc Attrtion in Young Athletes. in F.I. Smoll, R.A. Magill, & m.J. Ast (Eds.), Applied Sport Performance. California: Mayfield Publishiog Company.

- Hackney, A.C., Perlman, S.n. & Nawacki, J.M. (1990). Psychologica Profiles Of Overtrained and Stale Athletes: A Review. Journal Ol Applied Sport Psychology, 2,21-31.

- Harris, D.V., & Harrus, B.L. (1984) The Athletes Guide To Sports Psychology: Mental Skills For People. New Yorkk: Leisure Prss.

- Henschen, K. (1992). Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis. Preventation and Treatment - In J. Williams (Ed), Sport Psycholgy: Personal Growth To Peak Performance (PP. 328-337). Palo Alto: may-feld.

- Kauss. D.R. (1980). Peak Performance Mental Game Plans For Maximizing Your Athletic Potental. New York: Prentice-Hall, Inc.

- Levin, S. (1991). Overtrainng Causes. Sportmedicine, 19, 112-118.
- Martens. R. (1987). Coaches Guid To Sport Psychology. Champaigr LL-Linois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Martens. R. (1990) Successful Coaching. (2 Ed) Champain. Illinois Human Kinetics Publishers. Inc.
- Morgan. W.P. (1985). Selected Psychological Factors Limiting Perfor mances A Mental Health Model. In D.H Clarke & H.M. Eckert (Eds) Limits Of Human Performance Champaign. Il: Human Kinetics.
- Morgan. W. P. Brown. D. R. Raglin, j. S. Connor. P. J. & Ellickson. K A. (1987). Psychological Monitoring Of Overtraining and Staleness British Journal Of Sports Medicine. 21 (3) 107- 114.
- Morgan. W. P. Costill. D.L. Flynn, M.G, Raglin, J.S.& O Connor. P.. (1988). Mood Disturbance Following Incrased Training In Swimmers Medicine and Scieine in Sports and Exerise.. 20, 408-414.

Murry, M.C. & Mann, B.L. (1993). Leadership Effectiveness in J. M William (Eds.) Applied Sport Psychology: Personal Growth to Pea Performance. California Mayfield Pubishing Company.
- Passer, M.W., & Scanlan, T.K. (1980). The Impact Of Game Out Cor On The Post Cometation Affect And Performance Evaluation of Yorn Athetes. In C.H Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, & G.C. Rc kertes (Eds.),psychology of Sport And Motor Behavior.Champaing, I Human Kinetics.
- Raglin. J.S. (1993). Over Training and Staleness: Psychometric Moni toring Of Athletees. In R. Singer. M. Murphey. & k. Tennent (Eds Hand - Book Of Resarch On Sport Psychology New York: Macmillan.

- Robert S. Weinberg & Daniel. (1995) Foundation Of Sport and Exercis Psychology. Cpampigm. Illinois: Human Kinetics publisher. Inc.

- Rushall, S.B. (1979). Payching In Sport. London: Pelham Books.

- Ryan, F. (1981). Sports And Psychology: An Exploration Of the Majc Role Psychology Plays is All Areas of Sport Activites. Englewoo Cliffs, New Jersey: Prentice - Hall, Inc.

- Shane M.M. (1995) Sport Psychology Intervention. Champaign. Illi nois: Human Kinetics Publisher. Inc.

- Silva. j.M. (1990) Analysis Of The Training Stress Syndrome In Com petitive Athleties. jouranl of Applied Sport Psycology. 2,5 0 20.

- Singer, R.N. (1980). Motivation In Sport. Minnesota: Burgess Publish ing Company.

- Singer, R.N (1984). Sustaining Motivation In Sports: The Youth I Sport. Florida: Sport Consultants International Inc.

- Snith, R.E. (1986). Toward a Cognitive - Affecitive Model Of Athleti Burnort Psychology. Journal Of Sport Psy chology 8.36 - 50.

- Smoll, F. & Smith, R (1988). Reducing Stress In Yorthsport: Theor and Application. In F.L. Smoll. R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.). Chil dern In Sport. Champaign, Illinois: Human Dintics.

- William J.M. (1993) Applied Sport Psychology: Personal Growth T Performance. California: Mayfield Publising Company.

٢٠٠٠/١٥٣٦٣	رقم الإيداع
977- 10-1141-0	I. S. B. N الترقيم الدولي